রোগ ও পথ্য

কলিকাতা বৈদ্যশাস্ত্র পীঠের অধ্যাপক
"ধন্বন্তরি" সম্পাদক
কবিরাজ শ্রীধীরেন্দ্র নাথ রায় কবিশেখর, এম্, এস্-সি
প্রণীত

"ধন্বন্তরি" কার্য্যালয়
১৯৭, বহুবাজার ষ্ট্রীট্, কলিকাতা
ইং ১৯৩৪

[মূল্য এক টাকা মাত্র

প্রকাশক :—
কবিরাজ শ্রীসতীশ চন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায়
জ্যোতিঃ আয়ুর্ব্বেদ নিকেতন
১৯৭, বহুবাজার ষ্ট্রীট্, কলিকাতা।



প্রিণ্টার—শ্রীহেমচন্দ্র মুখোপাধ্যায়
চিকিৎসাপ্রকাশ প্রিণ্টিং ওয়ার্কস্,
১৯৭, বহুবাজার ষ্ট্রীট্, কলিকাতা।

ভূমিকা

—:o:—

"অমৃতবাজার পত্রিকা" প্রভৃতি কয়েকখানি পত্রে 'পথ্য' সম্বন্ধে আমার কয়েকটী প্রবন্ধ প্রকাশিত হয়। ঐ সকল প্রবন্ধ পাঠ করিয়া অনেকেই আমাকে বাঙ্গলা ভাষায় পথ্য সম্বন্ধে একখানি পুস্তক লিখিবার জন্য অনুরোধ করেন। চিকিৎসাক্ষেত্রে ঔষধের ব্যবস্থা করিয়া যখন পথ্যের ব্যবস্থা করিতে হয়, তখন অনেক সময় লক্ষ্য করিয়াছি যে, পথ্য বিষয়ে সাধারণের জ্ঞান অতি অল্প। সেই সময়েই মনে হইয়াছে যে পথ্য সম্বন্ধে যদি একখানি ভাল পুস্তক থাকিত, তাহা হইলে সত্যই সাধারণের ও নবীন চিকিৎসকদিগের বিশেষ উপকার হইত। সাধারণের আগ্রহাতিশয্যই আমাকে এই পুস্তক রচনায় মূলতঃ উৎসাহিত করিয়াছে।

শাস্ত্র উপদেশ দিলেন—

"বিনাপি ভেষজৈর্ব্যাধিঃ পথ্যাদেব নিবর্ত্ততে।
ন তু পথ্যবিহীনস্ত ভেষজানাং শতৈরপি॥"

—ঔষধ না ব্যবহার করিয়াও কেবলমাত্র পথ্যের দ্বারা রোগ নিবারণ করা যাইতে পারে, কিন্তু যে ব্যক্তি পথ্য পালন না করেন, শত ঔষধ সেবনেও তিনি রোগমুক্ত হইতে পারেন না। এ কথা যে কত সত্য, তাহা চিকিৎসাক্ষেত্রে বিশেষভাবেই উপলব্ধি হইয়া থাকে।

আজ যে দেশ এত রোগ-প্রবণ তাহার মূল কারণ যাহাই হউক না কেন, সুপথ্য পালন না করা যে একটি বিশেষ কারণ তাহাতে সন্দেহ নাই। সাধারণের অজ্ঞতা ও চিকিৎসকের সুপথ্য পালন সম্বন্ধে বিশেষ উপদেশ না দেওয়া—দুই-ই ইহার কারণ।

পাশ্চাত্য সভ্যতার মোহে দেশ আজ আচ্ছন্ন, ফলে পাশ্চাত্য চিকিৎসার

প্রতিও দেশবাসী আকৃষ্ট। শুধু তাই নয়, পাশ্চাত্য চিকিৎসাপদ্ধতির সঙ্গে সঙ্গে সে দেশের পথ্যাদিও আমাদের দেশে প্রচলিত হইতেছে,—বহু বিদেশী কৃত্রিম খাদ্য ও পথ্য এদেশে যথেষ্ট পরিমাণে আমদানী হইতেছে। বিজ্ঞাপনের ঢক্কা নিনাদ এবং পাশ্চাত্যভাবে অনুপ্রাণিত এদেশবাসী চিকিৎসকদিগের ব্যবস্থার ফলেই ঐ সমস্ত কৃত্রিম খাদ্য আজ সামান্য একটু অসুখ করিলেই লোকে অবাধে ব্যবহার করিতেছেন। কিন্তু ঐ সমস্ত বিদেশী কৃত্রিম খাদ্য ও পথ্যের উপকারিতা সম্বন্ধে যথেষ্ট সন্দেহ আছে। যে দেশ হইতে ঐ গুলি আমদানী হইতেছে, সেই দেশেরই বহু কৃতবিদ্য চিকিৎসক ও বৈজ্ঞানিক ঐ সব কৃত্রিম খাদ্যের নিন্দা করিতেছেন, আর আমরা এখানে তাহাই সাদরে গ্রহণ করিতেছি।

বাঙ্গালী আজ দরিদ্র, বাঙ্গালী আজ হীনবল; কিন্তু এই ব্যাধি-পীড়িত বাঙ্গালীকে পথ্য দিবার জন্য মহার্ঘ বিদেশী পথ্যদ্রব্যের প্রয়োজন কি? যে দেশে ষড়-ঋতু বর্ত্তমান—সুজলা সুফলা বলিয়া যে দেশ খ্যাত—যে দেশে স্বভাবতঃই প্রচুর পরিমাণে পথ্যদ্রব্যাদি উৎপন্ন হয়, সে দেশে কৃত্রিম পথ্য বা খাদ্যের যে কোনই আবশ্যকতাই নাই—তাহা একটু চিন্তাশীল ব্যক্তিমাত্রেই সহজে বুঝিতে পারিবেন। যে দেশের স্ত্রীলোকেরা পর্য্যন্ত অসুখ হইলে অন্নমণ্ড, খইমণ্ড, মুগ-মসূরের যূষ, দুধ-খই প্রভৃতি নিজেরাই ব্যবস্থা করিতেন, সে দেশে এখন মনমুগ্ধকর লেবেল-আঁটা টিনে-ভরা কৃত্রিম পথ্য (যাহা কতদিনের পুরাতন তাহার ঠিক নাই) ব্যবস্থা হইতেছে, ইহা অপেক্ষা পরিতাপের বিষয় আর কি আছে?

এ দেশে পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্র শিক্ষা দেওয়া হয় বটে, কিন্তু এ দেশের উপযোগী পথ্য সম্বন্ধে বিশেষ কিছুই শিক্ষা দেওয়া হয় না। ফলে পাশ্চাত্যশাস্ত্রবিৎ চিকিৎসকগণকে বাধ্য হইয়া বিদেশী পথ্য-খাদ্যের

ব্যবস্থা করিতে হয়। তাহাতে দরিদ্র দেশবাসীর অর্থ অযথা ব্যয় হয়, পক্ষান্তরে আশানুরূপ ফলও পাওয়া যায় না। তাই পথ্যের ব্যবস্থার জন্য অনেকস্থলেই এখনও আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসকদিগের নিকট পরামর্শ লইতে হয়। কারণ দেশবাসী এটা জানেন যে আমাদের দেশের উপযোগী পথ্যাপথ্যের কথা আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রে অতি বিশদভাবে বর্ণনা করা আছে।

দিব্যজ্ঞান, মহাচেতাঃ, বহুদর্শী ঋষিগণের গবেষণার ফলে আয়ুর্ব্বেদের উদ্ভব। তাঁহারা ভারতবর্ষের জল-বায়ু ও লোকের প্রকৃতি বিচার করিয়া ভেষজ-পথ্যাদির বিষয় যাহা লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন বা রোগ বিশেষে পথ্যাদির উপকারিতা সম্বন্ধে যে বিশেষ বিশেষ নির্দ্দেশ দিয়াছেন তাহা সম্পূর্ণ সত্য। আয়ুর্ব্বেদের পথ্য-বিচার যে অতুলনীয় ইহা সর্ব্বজনবিদিত বলিয়াই একই বাড়ীতে কবিরাজ ও ডাক্তার একসঙ্গে রোগীর নিকট উপস্থিত থাকিলে শেষ পর্য্যন্ত পথ্যের ব্যবস্থা কবিরাজ মহাশয়কেই দিতে হয়। অনেক ডাক্তারকে বলিতে শুনিয়াছি, "কবিরাজ মহাশয়, পথ্যের ব্যবস্থাটা আপনিই করিয়া দিন।" কেননা, পাশ্চাত্য-চিকিৎসা নিপুন হইলে কি হয়, তিনিও ত' আমাদের দেশের লোক। তাঁহার নিজের বাড়ীতে রোগ হইলেও সেই পটোল-কাঁচকলা-মাণকচুরই ব্যবস্থা করিতে হয়।

বাঙ্গলা ভাষায় খাদ্য সম্বন্ধে কয়েকখানি সুন্দর পুস্তক বাহির হইয়াছে; কিন্তু পথ্য সম্বন্ধে তেমন কোনও পুস্তক নাই। আমার এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানির দ্বারা সে অভাব পূর্ণ হইবে কি না জানি না। তবে সাধারণের ও নবীন চিকিৎসকদিগের যাহাতে উপকারে আসে, সেই দিকে লক্ষ্য রাখিয়া প্রথমে সংক্ষেপে রোগের কারণ ও লক্ষণ বলিয়া তাহার পর পথ্য সম্বন্ধে আলোচনা করিয়াছি। পথ্যের দ্বারাতেই যে অনেক সময় ব্যাধির উপশম হইতে পারে—প্রথম হইতেই

আমি তাহা দেখাইবার চেষ্টা করিয়াছি। যে সকল পথ্য শাস্ত্রানুমোদিত এবং যেগুলি আমি আমার নিজের রোগীদের দিয়া ফল পাইয়াছি,—আমি সেই সমস্ত পথ্যের কথাই বিশেষ করিয়া বলিয়াছি।

নবীন ডাক্তারদিগের সুবিধার জন্য পরিশিষ্টে রোগসমূহের ডাক্তারি নামের একটা বর্ণানুক্রমিক তালিকা দেওয়া হইয়াছে। ইহা ছাড়া ফল-মূল ও শাকসব্জী প্রভৃতির সংক্ষিপ্ত গুণাবলী এবং উহা কোন্ রোগে পথ্য ও কোন্ রোগে অপথ্য তাহার একটা বিস্তৃত 'চার্ট' বা তালিকা দিয়াছি। সময়োপযোগী করিবার জন্য ভাইটামিন বা খাদ্যপ্রাণ সম্বন্ধেও সংক্ষেপে আলোচনা করিয়াছি।

বন্ধুবর কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী মহাশয়ের আগ্রহাতিশয্য ব্যতীত এই পুস্তক এত শীঘ্র প্রকাশ করা সম্ভবপর হইত না। পুস্তকখানির নামকরণ তাঁহারই এবং পুস্তক লিখিবার সময় তাঁহার নিকট বহু সাহায্য পাইয়াছি এজন্য তাঁহার নিকট চিরকৃতজ্ঞ রহিলাম। "চিকিৎসা-প্রকাশ" প্রেসের স্বত্বাধিকারী ডাঃ ডি, এন্, হালদার মহাশয়ও এই পুস্তক প্রণয়নে সাহায্য করিয়া এবং পুস্তকের মুদ্রণকার্য্যে সর্ব্বপ্রকার সুবিধা প্রদান করিয়া আমাকে কৃতজ্ঞতাপাশে আবদ্ধ করিয়াছেন।

পরিশেষে বক্তব্য এই যে, যাঁহাদের জন্য এই পুস্তক লেখা হইল, তাঁহারা ইহার দ্বারা কথঞ্চিৎ উপকার পাইলেও আমার শ্রম সার্থক মনে করিব। সময়ের অল্পতা হেতু সমস্ত রোগের পথ্যাপথ্য দিতে পারিলাম না। ভবিষ্যতে এই অভাব পূরণ করিবার ইচ্ছা রহিল। ইতি

কলিকাতা
১৯৭, বহুবাজার ষ্ট্রীট
১৯শে পৌষ, সন ১৩৪০ সাল

শ্রীধীরেন্দ্র নাথ রায়

সূচীপত্র

রোগ ও পথ্য

অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্য

(ডিস্‌পেপ্‌সিয়া)

"রোগাঃ সর্ব্বেঽপি মন্দেহগ্নৌ"—সমস্ত রোগই মন্দাগ্নি হইতে উৎপন্ন হইতে পারে। সেইজন্য প্রথমেই অগ্নিমান্দ্যের কথা বলিতেছি।

আজকাল ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় দেশ ছাইয়া ফেলিয়াছে। বিশেষতঃ সহুরে বাবুদের ত' কথাই নাই। ডিস্‌পেপ্‌সিয়া বলিতে অনেক কিছু বুঝায়। পেট ফাঁপা, চোঁয়া ঢেকুর উঠা, পেটে বায়ু হওয়া, অম্বল হওয়া, পেটে যন্ত্রণা, পাত্‌লা দাস্ত হওয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য, অক্ষুধা, গলা-বুক জ্বালা—ইত্যাদি বহু উপসর্গের যে কোনও একটী হইলে লোকে সাধারণতঃ বলিয়া থাকে, "আমি ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় ভুগিতেছি"। অগ্নি 'মন্দা' হওয়া অর্থাৎ ক্ষুধা ভাল না হওয়া এবং হজম ভাল না হওয়াকেই আমি মোটামুটী ডিস্‌পেপ্‌সিয়া বলিয়া ধরিতেছি এবং এখানে তাহারই পথ্যের কথা কিছু বলিব। ডিস্‌পেপ্‌সিয়া কেন হয়,

তাহার প্রতিকারের উপায় কি এবং তাহার চিকিৎসা—ইত্যাদি বিশদভাবে বলিতে গেলে এক বৃহৎ ব্যাপার হইয়া পড়ে।

ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় বাঁধাধরা পথ্য নির্দ্দেশ করা যায় না। কাহারও দুধ বেশ হজম হয়। কেহ বা দুগ্ধ মোটেই সহ্য করিতে পারে না। কেহ ভাত খাইয়া ভাল থাকে, কেহ বা রুটী খাইয়া ভাল থাকে। যাহা হউক, অজীর্ণ রোগীর আহার সম্বন্ধে কতকগুলি নিয়ম পালন করিয়া চলা উচিত। ইহাই তাহার প্রধান পথ্য।

সাধারণ আহার-বিধি

(১) সর্ব্বপ্রথম এবং প্রধান কথা—নিয়মিত আহার করিবে। আহারের মাত্রা এবং সময় উভয় বিষয়েই নিয়ম করিতে হইবে।

আজ ১০টায় খাইলাম, কাল ১২টায়, পরশু ১টায়, আবার তারপর দিন ১০টায়—এইরূপভাবে আহার করিলে অতি শীঘ্রই ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় ভুগিতে হইবে। যাঁহারা অজীর্ণে ভোগেন, তাঁহাদের শতকরা ৯৯ জন এইরূপে রোগ লইয়া আসেন।

আবার কোনও দিন লঘু পথ্য করিলাম, কোনও দিন গুরু আহার করিলাম। ইহাও উচিত নয়। অনেকে সপ্তাহের ছয় দিন সকাল সকাল দুটী ভাত-ডাল মুখে গুঁজিয়াই আফিসে ছুটেন। আর রবিবার কিংবা ছুটীর দিনে, বহু বেলায় গুরুপাক আহার আকণ্ঠ ভোজন করেন। এইরূপ অভ্যাস ডিস্‌পেপ্‌সিয়া রোগের একটী প্রধান কারণ।

(২) আহারের সময়ের দিকেও যেরূপ দৃষ্টি রাখিতে হইবে, তাহার মাত্রার দিকে তদপেক্ষা বেশী দৃষ্টি রাখিতে হইবে। চরক বলেন,—"মাত্রাশী স্যাৎ"—পরিমিত আহার করিবে

অতিরিক্ত মাত্রায় আহার করিলে নানা রোগ আসিয়া উপস্থিত হয়। আবার হীনমাত্রায় আহার করিলেও উপযুক্ত পুষ্টির অভাবে শরীরের ক্ষয় হইতে থাকে।

(৩) পূর্ব্বের আহার জীর্ণ না হইলে পুনর্ব্বার আহার করিবে না। এ নিয়মটী অনেকেই অবহেলা করেন। সকালের খাওয়া সম্পূর্ণ হজম হয় নাই, তাহা সত্ত্বেও বৈকালে লোভ-বশতঃ, কিংবা অভ্যাসবশতঃ অথবা অনুরোধে পড়িয়া আবার খাওয়া—ইহা বহুলোকের হইয়া থাকে। আর সেইজন্যই অজীর্ণেরও এত প্রাধান্য। কোষ্ঠ ঠিকমত পরিষ্কার হইলে, সময়মত ক্ষুধা-তৃষ্ণা হইলে এবং শরীর হাল্‌কা মনে হইলে বুঝিবে আহার সম্যক্‌রূপে পরিপাক হইয়াছে।

আহার সম্বন্ধে এই তিনটী নিয়ম সর্ব্বদা মনে রাখিলে, কখনও অজীর্ণ রোগ আসিতে পারে না। যাঁহারা ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় ভুগিতেছেন তাঁহাদের এ নিয়মগুলি মানিতেই হইবে, নতুবা সহস্র ঔষধ সেবনেও সম্পূর্ণরূপে নিরাময় হওয়া কঠিন।

এই তিনটীই আহার-বিধির মূল। নিম্নে আরও কয়েকটী নিয়মের কথা বলিতেছি। সেগুলিও অবহেলা করা উচিত নহে।

(৪) খুব তাড়াতাড়ি আহার করিবে না। খাদ্যদ্রব্য বেশ

ভাল করিয়া চিবাইয়া খাইবে। তবে বেশীক্ষণ ধরিয়া বসিয়া বসিয়া এবং অধিক গল্প বা হাস্য করিয়া আহার করা উচিত নয়।

(৫) বাসি বা পচা খাদ্য খাইবে না।

(৬) খুব বেশী তরল জিনিষ—যেমন সোডা, লেমনেড্, বরফ-জল, সরবৎ, চা প্রভৃতি—খাইবে না। মনে করিবে যে তোমার পেটটী যেন তিন ভাগে বিভক্ত। এক ভাগ ভাত, ডাল, তরকারী, ফল প্রভৃতির দ্বারা পূরণ করিবে। এক ভাগ দুধ, জল প্রভৃতি তরল দ্রব্যের দ্বারা পূরণ করিবে। অবশিষ্ঠ এক ভাগ খালি রাখিবে। এইরূপ করিলে হজমের কোনও ব্যাঘাত ঘটিবে না, যথাসময়ে ক্ষুধার উদ্রেক হইবে এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার হইবে। খানিকটা রাখিয়া খাইলে সুস্থশরীরে দীর্ঘকাল বাঁচিয়া থাকা যায়।

(৭) খাদ্যদ্রব্যে ছয় প্রকার রস থাকে—মধুর, অম্ল, লবণ, কটু (ঝাল), তিক্ত ও কষায়। এই সব রকম রসই কিছু কিছু খাইতে অভ্যাস করিবে। কেবলমাত্র একপ্রকার রসযুক্ত দ্রব্যই অতিরিক্ত খাওয়া উচিত নয়। আবার একটী রস একেবারে বাদ দেওয়াও উচিত নয়।

(৮) আহারের অব্যবহিত পরেই নিদ্রা যাইবে না।

(৯) প্রত্যহ পরিমিত ব্যায়াম করিলে সহসা অজীর্ণরোগে ভুগিতে হয় না। ব্যায়াম দ্বারা অগ্নি বৃদ্ধি হয়, সুতরাং খাদ্যদ্রব্য সহজে পাক হয়। অবশ্য যাঁহারা খুব বেশী ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায়

ভুগিতেছেন, তাঁহাদের পক্ষে ব্যায়াম নিষেধ। ব্যায়াম বলিতে যে ডন-বৈঠক, কুস্তি প্রভৃতি বুঝায় তাহা নহে। দুই বেলা কয়েক মাইল করিয়া বেড়াইলেও ব্যায়ামের কাজ হইবে।

(১০) আর একটী কথা না বলিয়া থাকা যায় না,—সহরের রেষ্টুরেণ্ট ও চায়ের দোকান। এগুলি যে স্কুল-কলেজের ছাত্রদের স্বাস্থ্য কতদূর নষ্ট করিতেছে তাহা বলিবার নয়। এক কাপ্ চা অপেক্ষা এক কাপ্ গরম জল অনেক ভাল। সর্ব্বাপেক্ষা ভাল এক বাটী গরম দুধ। আমি জানি অনেকের বেশ ক্ষুধা ছিল, খাইতে পারিত ভাল। পরে, দিনে ৩।৪ বার চা-পান করিয়া ক্ষুধা একেবারে গিয়াছে। হোটেলের খাদ্য-পানীয় স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ হানিকর। তাই আয়ুর্ব্বেদ এ বিষয়ে সম্পূর্ণ নিষেধ করিয়া উপদেশ দিয়াছেন—হোটেল হইতে আনীত খাদ্য ভোজন করিবে না।

কেহ কেহ মনে করিতে পারেন, যে অনেকে ত' চা খান, হোটেলের চপ্-কাট্‌লেট খান, কিন্তু কই তাহাদের শরীর ত' খারাপ হয় না। তাঁহাদের বলি, ২।৪ মাস, এমন কি ২।৪ বৎসরেও হয়ত' কোন রোগ হইল না। কিন্তু আহারের অত্যাচারের ফল পরিশেষে ভোগ করিতেই হইবে। আর যখন রোগে ধরিবে তখন সেটী ভীষণ আকার ধারণ করিবে। আজ-কাল আহার-বিহারের অনিয়মই আমাদের শীঘ্র জরাগ্রস্থ হইবার প্রধান কারণ।

আসল কথা এই মনে রাখিতে হইবে যে—অত্যধিক পানীয়

ব্যবহার, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব, অত্যধিক মানসিক চিন্তা, অতিরিক্ত আহার, অত্যধিক শুক্রক্ষয়, রাত্রিজাগরণ, দিবানিদ্রা, মলমূত্রাদির বেগধারণ ইত্যাদি কারণে অজীর্ণরোগের সূত্রপাত হয়। তাই আয়ুর্ব্বেদ বলেন,—

"অত্যম্বুপানাৎ বিষমাশনাচ্চ।
সংধারণাৎ স্বপ্নবিপর্য্যয়াচ্চ॥
কালেঽপি সাত্ম্যং লঘু চাপি ভুক্তম্।
অন্নং ন পাকং ভজতে নরস্য॥"

অর্থাৎ যে ব্যক্তি অত্যন্ত জল পান করে, আহারের নিয়ম মানে না, মলমূত্রাদির বেগ ধারণ করে এবং দিবানিদ্রা ও রাত্রিজাগরণ করে, সে যথাসময়ে লঘু ও উপযুক্ত আহার করিলেও উহা হজম হয় না।

অতএব অজীর্ণ রোগীর প্রথমেই এই সকল কারণ বর্জ্জন করিতে হইবে। রোগের কারণগুলিকে বর্জ্জন করাই সেই রোগের সর্ব্বপ্রথম চিকিৎসা। ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় ঔষধের বেশী প্রয়োজন হয় না। আহার-বিহারের বিধি সকল পালন করাই ইহার সর্ব্বোৎকৃষ্ট ঔষধ।

এইবার কয়েকটী সাধারণ পথ্য-দ্রব্যের কথা বলি।

পথ্য

আদা।—ডিস্‌পেপ্‌সিয়া, পেটফাঁপা, শূলবেদনা, কিংবা পেটে নানারূপ যন্ত্রণা প্রভৃতিতে আদা খুব উপকারী।

সকালে ভাত খাইবার পূর্ব্বে কয়েক কুচি আদা ও একটু সৈন্ধব লবণ খাইবে। ইহা হজমশক্তির সহায়তা করে।

প্রাতে এক কাপ চায়ের পরিবর্ত্তে এক কাপ গরম জলে এক তোলা (আধ আউন্স) আদার রস ও একটু মিছরীর গুঁড়া মিশাইয়া পান করিবে।

মুখের রুচির জন্য আদার মোরব্বা বা চাট্নি ভাল।

পেঁপে।—কাঁচা পেঁপের আঠাতে খাদ্য হজম করাইবার শক্তি খুব বেশী। তাই অনেক বিচক্ষণ রাঁধুনী মাংস সুসিদ্ধ করিবার জন্য একটু পেঁপের আঠা মিশাইয়া দেয়। পেটে আম জমিয়া থাকিলে, কিংবা একটু একটু যন্ত্রণা থাকিলে পেঁপের আঠায় বেশ কাজ হয়। যাহাদের ক্ষুধা ভাল হয় না, যকৃতের ক্রিয়া ভাল হয় না,—বিশেষতঃ অত্যধিক মদ্যপানের জন্য যাহাদের যকৃতের দোষ ঘটে, তাহাদের পক্ষে প্রত্যহ টাট্কা কাঁচা পেঁপের আঠা খানিকটা গরমজলে মিশাইয়া সেবন করা বিশেষ হিতকর।

কাঁচা পেঁপের তরকারি খাইবে। যাহাদের কোষ্ঠকাঠিন্য তাহারা পাকা পেঁপে খাইবে। ছোট ছেলেমেয়েদের মধ্যে মধ্যে কাঁচা পেঁপের ডাল্না খাইতে দিলে অজীর্ণরোগ হইবার এবং লিভারের দোষ হইবার—সম্ভাবনা কম থাকে।

বেল।—পেটের সব রকম গোলমালে বেল পরম উপকারী। কোষ্ঠকাঠিন্যে পাকা বেল একটী সুন্দর খাদ্যৌষধি। পাকা বেলের শাঁস একটু মিছরীর গুঁড়া মিশাইয়া

খাইবে। কিংবা বেলের সরবৎ খাইবে ; তবে মাত্রা উপযুক্ত হওয়া উচিত, নতুবা পেট ভার করিবে। **আমসংযুক্ত অজীর্ণে**—বেলপাতার রস খুব ভাল। বেলপাতার রস বাহির করা একটু কঠিন। প্রথমে কিছু টাট্‌কা বেলপাতা বেশ করিয়া ধুইয়া লইবে। পরে উহা একটু জল দিয়া ছাঁচিয়া একটী পাথর বাটী ঢাকা দিয়া রাখিবে,—যেন হাওয়া না লাগে। আধ ঘণ্টা পরে ঐ পাতা আবার একটু জল দিয়া ছাঁচিলে সহজেই রস বাহির হইবে। ফেনা বাদ দিয়া ঐ বেলপাতার রস প্রাতে ও বৈকালে এক তোলা হইতে দুই তোলা মাত্রায় খাওয়া চলে।

বেল সম্বন্ধে আরও অনেক কথা পরে বলা হইয়াছে।

ওল।—অজীর্ণরোগে যদি কোষ্ঠবদ্ধতা থাকে এবং অধিক দিন কোষ্ঠবদ্ধতার জন্য যদি অর্শ দেখা দেয় তাহা হইলে ওল-ভাতে কিংবা ওলের ডাল্‌না খাওয়া ভাল। ওলের চাট্‌নি পেটফাঁপা ও পেটের যন্ত্রণায় বেশ উপকারী। ১ ভাগ গোলমরিচ, ২ ভাগ শুঁঠ, ৪ ভাগ চিতামূল, ৮ ভাগ ওল এবং ১৬ ভাগ গুড় লইয়া একত্রে মিশাইবে। প্রত্যহ প্রাতে ইহা আধ তোলা হইতে এক তোলা করিয়া খাইবে।

কুমড়া।—অজীর্ণ রোগী দেশী কুমড়ার মিঠাই বা কুমড়ার মোরব্বা জলখাবারের সময় খাইবে। অজীর্ণ রোগীর যদি বুকের দোষ থাকে তাহা হইলে ছাঁচি কুমড়ার রস ও তরকারী প্রভৃতি খাওয়া বিশেষ উপকারী।

বিলাতী বেগুন।—সুপক্ক বিলাতী বেগুনের টাট্‌কা রস হজমের বিশেষ সহায়তা করে। ইহাতে যথেস্ট পরিমাণে ভাইটামিন আছে। ইহা রক্ত-পরিষ্কারক এবং পাকস্থলী ও যকৃতের কাজ ভাল করে। আমি জানি একটী রোগী বহুদিন হইতে ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় ভুগিতেছিলেন। কোন ঔষধে কিছু হয় না। তিনি কেবল বিলাতী বেগুনের রস খাইয়া সারিয়া যান। যতদিন ভাল পাকা বিলাতী বেগুন পাওয়া যাইবে, ততদিন ইহার টাট্‌কা রস প্রাতে ও বৈকালে এক ছটাক (দুই আউন্স) করিয়া একটু চিনি বা মিছরীর গুঁড়ার সহিত খাইবে।

নেবু।—কমলানেবু, পাতিনেবু, কাগ্‌জিনেবু, বাতাবীনেবু প্রভৃতি সকল রকম নেবুই অজীর্ণের মহৌষধ। যাহাদের পেটে বায়ু হয় তাহারা প্রাতে বা বৈকালে একপোয়া গরম জলে একটী পাতি বা কাগ্‌জি নেবুর রস দিয়া খাইবেন; ইহার সহিত ছোট চামচের এক চামচ বিট্‌ লবণের গুঁড়া মিশাইয়া লইলে বড় ভাল হয়। বাতাবী নেবু গোলমরিচের গুঁড়া ও সৈন্ধব লবণসহ খাইলে খুব উপকার হয়। নেবুতে লিভারের কাজ ভাল করে।

দধি ও ঘোল।—দধি ও ঘোল ক্ষুধাবর্দ্ধক। বিশেষতঃ ঘোল ডিস্‌পেপ্‌সিয়ার পক্ষে খুব ভাল। প্রত্যহ ভাত খাইবার সময় নেবুর রস মিশাইয়া একটু করিয়া ঘোল পান অভ্যাস করা ভাল। নিয়মিতভাবে ঘোলপান রোগের প্রতিষেধক।

গরম জল।—পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে অত্যধিক জলপানে অজীর্ণ হয়। সোডা-লেমনেড ও চা প্রভৃতি বেশী খাওয়া একেবারেই ভাল নয়। না খাইলেই ভাল হয়। কিন্তু উপযুক্ত মাত্রায় জল পান করা স্বাস্থ্যের পক্ষে একান্ত আবশ্যক। দিনে-রাতে ছয় গেলাস শীতল জল স্বচ্ছন্দে পান করা চলে। রাত্রে শয়নকালে এক গেলাস ঈষদুষ্ণ জল পান করিলে আহার শীঘ্র জীর্ণ হয় এবং প্রাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। প্রত্যুষে দুটা চাল চিবাইয়া এক গেলাস গরম জল পান—অজীর্ণ রোগের পক্ষে ভাল।

উপসর্গ ভেদে পথ্য

এইবার উপসর্গের তারতম্য অনুসারে কিরূপ পথ্য দেওয়া উচিত তাহাই বলিতেছি।

১। যাঁহাদের পাত্‌লা বা ভস্‌কা দাস্ত হয়, কোনও জিনিষই হজম হয় না, অনেক সময় যাহা খান তাহাই গোটা গোটা মলের সহিত বাহির হইয়া যায়, তাঁহাদের পক্ষে নিম্নলিখিত পথ্যপালন হিতকর ঃ—

রোগের প্রাবল্য থাকিলে দুই বেলাই বার্লি বা শটী। কোনরূপ কঠিন দ্রব্য এবং দুগ্ধ খাইবে না। রোগ যদি অনেক দিনের হয় এবং গা-সহা হইয়া গিয়া থাকে তাহা হইলে একবেলা কাঠের জ্বালে সিদ্ধ সরু ও পুরাতন চাউলের ভাত, গাঁদালের ঝোল অথবা সিঙ্গি বা মাগুর মাছের ঝোল দিয়া

খাওয়া মন্দ ব্যবস্থা নহে। ঝোলে কাঁচকলা, ২।১টী পটল ও ডুমুর ভিন্ন অন্য কিছু দেওয়া চলিবে না। মুসুর ডালের যূষ খাওয়া চলে। টাট্‌কা ঘোল ভাল। 'অম্বলের' মধ্যে পাতি বা কাগ্‌জি নেবুর রস, নেবুর জারক, পুদিনা কিম্বা কয়েদ্‌বেলের চাট্‌নি। রোগ একেবারে না সারা পর্য্যন্ত রাত্রে জলবার্লি বা শঠী।

জলখাবারের জন্য—বেলের মোরব্বা, কচি বেল পোড়া এবং একটু মিষ্ট ডালিম বা বেদানার রস। দুই বেলাই একটু করিয়া ঘোল খাইবে।

২। যাঁহাদের দাস্ত মোটামুটী পরিষ্কার হয় অথচ ক্ষুধা ভাল হয় না এবং পেটভার থাকে তাঁহাদের পক্ষে অগ্নিবৃদ্ধিকর দ্রব্য খাওয়া উচিত।

এই সমস্ত ব্যক্তির পক্ষে আদা পরম উপকারী। প্রত্যহ প্রাতে কিছু আদার কুচি ও ছোলা ভিজান জল খাইবে। যদি মনে হয় যে পূর্ব্বদিনের আহার জীর্ণ হয় নাই তাহা হইলে এক আনা শুঁঠের গুঁড়া ও এক আনা হরীতকীর গুঁড়া একটু সৈন্ধব লবণের সহিত খাইয়া এক গেলাস শীতল জল পান করিবে। কিংবা কেবল শুঁঠের গুঁড়া গুড়ের সহিত খাইয়া গরম জল পান করিবে।

ভাত খাইবার সময় একটু হিং ঘৃতে ভাজিয়া প্রথম গ্রাসের সহিত খাইবে, অথবা শাস্ত্রীয় 'হিঙ্গ্বষ্টক চূর্ণ' ঘৃত সংযুক্ত করিয়া প্রথম গ্রাসের সহিত খাইবে। পল্‌তার ঝোল, মুগ, মুসুর বা

অড়হড় ডালের যূষ, পটল, কচি মুলা, থোড়, মোচা, ডুমুর প্রভৃতির তরকারি এবং পুরাণ তেঁতুলের অম্বল কিম্বা পুদিনা ও কয়েদবেলের চাট্‌নি ও নেবুর রসের সহিত ঘোল খাইবে। রাত্রেও ভাত খাইবে।

জলখাবারের জন্য—রসগোল্লা বা সন্দেশ ১টী, হরীতকী ও আমলকীর মোরব্বা, কুমড়ার মেঠাই ও নারিকেলের নাড়ু বা সন্দেশ খাওয়া চলে। বাতাবী নেবু একটু গোলমরিচের গুঁড়া ও সৈন্ধব লবণসহ খাইলে অগ্নিবৃদ্ধি হয়। যাহাদের দুধ খাওয়া অভ্যাস তাহারা একটী পিপুল দিয়া দুধ জ্বাল দিয়া সেই দুধ খাইবে।

৩। যাঁহাদের খাইবার পরেই খুব অম্বল হয়, গলা-বুক জ্বালা করে, পেটফাঁপে—তাঁহারা উক্তরূপ লঘু আহার করিবেন; এবং খাইবার পরেই ছোট চামচের এক চামচ মাত্রায় বিট্‌ লবণ চূর্ণ, একটু নেবুর রস ও শীতল জলে মিশাইয়া খাইবেন। পুরাতন তেঁতুলের সরবৎ করিয়া একটু একটু পান করিবেন। যদি বমি হয় বা গা বমি-বমি করে, তাহা হইলে নিম্নলিখিত ভাবে সরবৎ প্রস্তুত করিয়া খাইলে ভাল হয়। এক গেলাস মিছরীর সরবৎ করিয়া তাহাতে একটী বড় এলাচ খুব মিহি করিয়া বাটিয়া মিশাইয়া দিবে। পরে ভাল সাদা চন্দন জলে ঘষিয়া উহাতে একটু মিশাইয়া দিবে। চন্দন-ঘষা সামান্য মাত্রায় দিবে, যাহাতে বেশ ভাল গন্ধ হয়; বেশী দিলে সরবৎ তিক্ত হইয়া যাইবে। এই সরবৎ একটু একটু করিয়া খাইবে,

সমস্তটা একবারে খাইবে না। কেবল মৌরী ভিজান জল খাইলেও উপকার হয়।

অজীর্ণ-রোগে প্রলেপঃ—যাহাদের পেট খুব বেশী ফাঁপে তাহারা যোয়ান জলে বাটিয়া পেটের উপর প্রলেপ দিয়া শুইয়া থাকিবে।

নিম্নলিখিত প্রলেপটী অজীর্ণ-রোগীর পক্ষে খুব ভাল; ইহাতে অজীর্ণ-দোষ দূর হয়ঃ—

হিং, শুঁঠ, পিপুল, গোলমরিচ ও সৈন্ধব লবণ—এই সকল দ্রব্য সমান ভাগে লইয়া জলের সহিত বাটিয়া সমস্ত পেটের উপর প্রলেপ দিবে। প্রলেপ দিবাভাগে দিতে হয়।

যাহাদের প্রায়ই পেট ফাঁপে ও হজম হয় না তাহাদের পক্ষে দুই বেলা আহারের পর আয়ুর্ব্বেদীয় 'ধাত্র্যরিষ্ট' বা 'দ্রাক্ষারিষ্ট' এক আউন্স মাত্রায় খাওয়া খুব ভাল। অনেক ক্ষেত্রে 'শঙ্খদ্রাবক' (ইহা অনেকটা Dilute Hydrochloric Acid এর মত) ৫ ফেঁাটা মাত্রায় শীতল জল সহ খাইলে বিশেষ উপকার দর্শে। অন্য কোনও ঔষধ না খাইয়া কেবল ইহাতেই রোগ আরাম হইয়া যায়। অজীর্ণ রোগীর পক্ষে কাঁজিও ভাল। কিছু ভাতে জল দিয়া ৪।৫ দিন রাখিয়া দিলে উহা পচিয়া যায়। পরে ঐ জল ছাঁকিয়া লইলেই কাঁজি প্রস্তুত হইল।

কোষ্ঠকাঠিন্য

অজীর্ণরোগের আর একটী ভেদ—'কোষ্ঠকাঠিন্য'। আধুনিক বৈজ্ঞানিকদিগের মত এই যে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিতে হইলে

বেশী 'ছিব্ড়া' যুক্ত খাদ্য—যেমন শাকসব্জী ও ফলমূল—অধিক খাওয়া উচিত। খাদ্য পরিপাক হইলে উহার সার ভাগ শরীরের পুষ্টি সাধন করে, আর অসার ভাগ মলরূপে পরিণত হয়। শাক-সব্জী ও ফল-মূলাদিতে এই অসার ভাগ বা 'ভূষি-মাল' বেশী থাকে। ইহার চাপে অন্ত্রের ক্রিয়া ভাল হয় এবং কোষ্ঠও পরিষ্কার হইয়া যায়। মাংস কিংবা সূক্ষ্ম চূর্ণ আটা-ময়দা খাইলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় না, কারণ এইগুলি পরিপাক হইবার পর বিশেষ কিছু অবশিষ্ট থাকে না।

শাকসব্জীর মধ্যে—পালং শাক, গাজর, কাঁচা বরবটী, কচি শিম বা মাখম শিম, লেটুস্ ও বাঁধা কপি সর্ব্বোৎকৃষ্ট। তরকারির মধ্যে কাঁচা পেঁপে ও ওল অতি উত্তম। ইহা ভিন্ন মোচা, থোড়, ডুমুর, কচি বেগুন, মূলা, পটল ও আলু প্রভৃতি সকল প্রকার তরকারি খাওয়া চলে। রাত্রে লাল আটার চাপাটী (পাত্‌লা রুটী নহে) তৈয়ারী করিয়া আলুর দম বা ডাল্‌নার সহিত খাইলে বেশ কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়।

ডালের মধ্যে—কাঁচা মুগ, অড়হড় ও ছোলা ভাল।

ফল—সময়ের ফল কিছু খাওয়া ভাল। ফলের মধ্যে পাকা পেঁপে, বেল, কলা, আঙ্গুর, আনারস ও আপেল খুব ভাল। যদি হজম হয় তাহা হইলে বাদাম, পেস্তা, খেজুর, মনেক্কা প্রভৃতি মেওয়া খাওয়া উচিত। বেলের ও ইসব্‌গুলের সরবৎ ভাল। গরম দুধের সহিত আঞ্জীর বা কাবুলি ডুমুর (figs) সিদ্ধ করিয়া খাইলেও কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়।

রাত্রে শয়নকালে কিছু ইসবগুলের ভূষি চিবাইয়া গরম জলের সহিত খাইলে অনেক সময় উপকার হয়। যাহাদের পেটে 'আম' জমে, পেট গরম হয় ও কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় না তাহাদের পক্ষে নিম্নলিখিত ভাবে ইসবগুল খাইলে বিশেষ উপকার হয়—

এক তোলা ইসবগুল ও দুই তোলা মিছরী এক পোয়া দুধ ও এক পোয়া জলের সহিত সিদ্ধ করিয়া জল মরিয়া গেলে ঐ দুধ রাত্রে শুইবার পূর্ব্বে খাইবে।

কোষ্ঠকাঠিন্য রোগীর মোটামুটী পথ্যের ব্যবস্থা নিম্নে দেওয়া হইল :—

প্রাতে ৭ টায়—১টী কমলানেবু ও ১টী ডালিমের রস, কিছু আঙ্গুর। পরে এক গেলাস জলে ৩।৪ চামচ (ছোট চামচের) খাঁটী মধু ও একটী পাতি বা কাগজি নেবুর রস মিশাইয়া পান করিবে। কিছু ভিজান ছোলা ও আদার কুচি এবং খানিকটা গুড়। ইচ্ছা করিলে মাখম-রুটী ও আধসের গরম দুধ। চা, কফি বা কোকো খাইবে না।

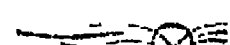
বেলা ১০ টায়—দুটী ভাত—বাকী লাল আটার রুটী। পর্য্যাপ্ত পরিমাণে তরি-তরকারি, ডাল। বিশেষ ইচ্ছা হইলে পুটপক মৎস্য বা মাংস। (একটী মাছের আঁস ছাড়াইয়া এবং তাহার পেটের ভিতরকার নাড়ি-ভুঁড়ি বাহির করিয়া দিয়া আলু, মটরশুঁটী ও মসলা প্রভৃতি পুরিয়া দিবে। পরে ঘৃত মাখাইয়া মাছটীকে কচি কলাপাতায় মুড়িয়া কাদার লেপ দিয়া, ঘুঁটের

আগুণে পোড়াইবে। এইরূপ পুটপক্ক মৎস্য খাইতে অতি সুস্বাদু হয়। ইহা পুষ্টিকারক ও বলবর্দ্ধক এবং গুণে শ্রেষ্ঠ।)

বেলা ৫ টায়—পাকা পেঁপে বা বেল, আঙ্গুর, আপেল ইত্যাদি। সর সমেত আধ সের গরম দুধ। ইচ্ছা করিলে ছোলা বা চীনাবাদাম ভাজা।

রাত্রি ৮॥০ টায়—চাপাটী, আলু প্রভৃতির তরকারি, ডাল। মাংস খাইবে না; দুই বেলা মাংস খাওয়া উচিত নহে।

অম্লপিত্ত ও শূল



অজীর্ণ হইতে ক্রমশঃ অম্লপিত্ত রোগের উৎপত্তি হয়। এই রোগে কোন জিনিষ হজম হয় না। গা বমি-বমি করে, কিংবা বমি হইয়া যায়। চোঁয়া ঢেকুর উঠে। গলা-বুক জ্বালা করে। খুব অরুচি হয়। ক্ষুধা একেবারে থাকে না। কেবলই বিষণ্ণ ভাব, কিছুই ভাল লাগে না। কাহারও কাহারও গায়ে চাকা চাকা দাগ এবং চুলকানি প্রভৃতি হয়। স্ত্রীলোকদিগের রজোদোষ ঘটে; পুরুষদের শুক্রতারল্য, স্বপ্নদোষ, খড়ি-গোলা জলের ন্যায় প্রস্রাব ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়।

অম্লপিত্ত হইতে শেষে শূলবেদনা আরম্ভ হয়। এই বেদনা পেট হইতে ক্রমশঃ বুকের দিকে ঠেলিয়া উঠে। সাধারণ শূলবেদনা অপেক্ষা অম্লশূলের বেদনা কঠিন এবং বহুক্ষণ পর্য্যন্ত স্থায়ী হয়।

পথ্য

প্রাতে—পুরাতন চাউলের সুসিদ্ধ ভাত এবং ছোট টাট্‌কা মাছ বা কচি পাঁঠার ঝোল। ডালের ভিতর—কলাই, কুলথকলাই বা মাষকলাই; **মুসুর ডাল খাইবে না।** তরকারির মধ্যে—পটল, কাঁচকলা, কচি বেগুন, করলা, মোচা, কচি মূলা, কাঁকুড়, কাঁকরোল, বেতোশাক, শালিঞ্চেশাক এবং সজিনার শাক ও কচি ডাঁটা। পুদিনা ও কয়েদ্‌বেলের চাট্‌নি ভাল।

রাত্রে—ক্ষুধা না থাকিলে—দুধ-খই, বার্লি বা সাগু; অথবা খই গুঁড়া করিয়া তাহা মধু ও চিনির সহিত খাইবে।

ক্ষুধা থাকিলে—ফুল্‌কা লুচি খাইতে পারা যায়। যাহাদের লুচি হজম হয় না তাহারা রাত্রে ভাত না খাইয়া নিম্নলিখিতভাবে রুটী প্রস্তুত করিয়া খাইবে:—লাল আটায় জল দিয়া বেশ করিয়া মাখিবে। মাখিবার সময় একটু সৈন্ধব লবণ ও যোয়ানের গুঁড়া মিশাইয়া লইবে। পরে খুব পাত্‌লা করিয়া রুটী বেলিয়া গরম গরম সেঁকিয়া খাইবে।

রোগ বৃদ্ধির সময়—ছোট চামচের এক বা দুই চামচ চূণের জলের সহিত বল্কা দুধ খাইবে। অথবা ৮।১০ ফোঁটা কাঁচা পেঁপের আঠার সহিত দুধ খাইবে।

জল কম খাইবে। যাহাদের খুব বেশী অম্লপিত্ত, তাহারা ভাত খাইবার পর দুই ঘণ্টার মধ্যে জলপান করিবে না। গরম জল খাইবে; কিন্তু যাহাদের পিত্তশূল তাহারা জল গরম করিয়া ঠাণ্ডা হইলে খাইবে। প্রত্যহ একটু করিয়া কাঁজি বা 'আমানি' খাওয়া ভাল।

অনেকের খাইবার পর গলায় আঙ্গুল দিয়া বমি করা অভ্যাস আছে। ইহা খুব খারাপ। বরং খুব লঘু ও অল্প আহার করিবে।

অম্লপিত্তে নারিকেল

ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায়, বিশেষতঃ শূল ও অম্লপিত্তে, নারিকেল অতি উত্তম খাদ্য ও ঔষধ। ঝুনা নারিকেলের সহিত মুড়ি খাইলে শূলরোগে বিশেষ উপকার হয়। দুইবেলা আহারের পর ডাবের জল খাইলে পেটের বায়ু শান্তি হয়, পিত্তাধিক্য দূর হয় এবং পেট গরম হয় না। ডিস্‌পেপ্‌সিয়াগ্রস্ত বাঙ্গালীর জন্যই বুঝি ভগবান্ পৃথিবীতে এমন সুন্দর খাদ্যৌষধি প্রেরণ করিয়াছেন। অভাগা বাঙ্গালীরা কিন্তু তাহা বুঝিবে না। বাবুরা দুইবেলা (কেহ কেহ দিনে ৪।৫ বার কিংবা আরও বেশী) চা-পান করিয়া ক্ষুধা ও জঠরাগ্নি নষ্ট করিবেন, তথাপি এমন যে উপকারী ও সস্তার খাদ্য—নারিকেল ও মুড়ি—তাহা খাইবেন না। যাঁহাদের দাঁতের জোর কম, তাঁহারা মুড়ি গুঁড়া করিয়া নারিকেল-কোড়ার সহিত খাইবেন। ইহাতে একটু চিনি মিশাইয়া লইলে অতি উপাদেয় হয়। বাড়ীতে ভাল করিয়া

নারিকেল-নাড়ু ও নারিকেলের সন্দেশ প্রস্তুত করিয়া তাহাই জলখাবারের জন্য ব্যবহার করিলে আজ আর আমাদিগকে এত অজীর্ণে কষ্ট পাইতে হইত না। ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের বাক্সে বিস্কুট-চকোলেট প্রভৃতি না দিয়া বাড়ীতে প্রস্তুত নারিকেল-নাড়ু দেওয়া উচিত।

অম্লপিত্তরোগে যাহাদের খুব বেশী গলা-বুক জ্বালা করে—তাহাদের জন্য নিম্নলিখিতভাবে 'নারিকেল-ক্ষার' প্রস্তুত করিয়া দিবে।

একটী ভাল ঝুনা নারিকেল লইয়া তাহার মুখে একটী ছিদ্র করিয়া অৰ্দ্ধেক জল ফেলিয়া দিবে এবং তাহাতে সৈন্ধব লবণ অথবা অৰ্দ্ধেক সৈন্ধব লবণ ও অৰ্দ্ধেক যোয়ান পুরিয়া মুখটী বন্ধ করিয়া দিবে। পরে নারিকেলটীর উপর বেশ করিয়া মাটীর লেপ দিয়া রৌদ্রে শুকাইয়া ঘুঁটের আগুনে পোড়াইবে। শীতল হইলে ভিতরকার কাল শাঁস প্রভৃতি বাহির করিয়া চূর্ণ করিয়া লইবে। এই চূর্ণ দুই আনা হইতে চারি আনা মাত্রায়, ডাবের জল সহ দুই বেলা আহারের পর খাইলে অম্লপিত্ত, গা বমি-বমি, গলা-বুক জ্বালা, অজীর্ণ, ডিস্‌পেপ্‌সিয়া, অক্ষুধা প্রভৃতি ভাল হয়। যাহাদের খুব বেশী অম্বল হয় তাহাদের পক্ষে ইহার তুল্য আর ঔষধ নাই। এই চূর্ণের সহিত একটু পিপুলের গুঁড়া মিশাইয়া গরম জল সহ দিনে দুইবার করিয়া সেবন করিলে দারুণ শূল নিবৃত্তি হয়।

অতীসার বা উদরাময়

রোগ হইলে প্রথমেই রোগের কারণ বর্জ্জন করিতে হয়; অতএব কি কি কারণে অতীসার হয় তাহাই দেখা যাউক।

(১) সাধারণতঃ খাইবার দোষে পেটের অসুখ হয়—অপরিমিত এবং অনিয়মিত পান-ভোজনই অতীসারের সর্ব্বপ্রধান কারণ। অতিরিক্ত খাওয়া, গুরুপাক ও রুক্ষ দ্রব্য বেশী খাওয়া, খুব ঠাণ্ডা বা খুব গরম জিনিষ খাওয়া, শক্ত জিনিষ কিংবা যাহা ভাল সিদ্ধ হয় নাই এরূপ খাদ্য আহার করা, বিরুদ্ধ-ভোজন করা (যেমন একসঙ্গে দুধ ও মাংস খাওয়া), পূর্ব্বের আহার জীর্ণ না হইলেও আবার খাওয়া, অরুচিপূর্ব্বক খাওয়া—ইত্যাদি কারণে অতীসার হয়। আর নিম্নলিখিত কারণেও পেট খারাপ হইতে পারে,—

(২) পচা বা বাসি খাদ্য আহার এবং অপরিষ্কৃত জলপান। বিষাক্ত দ্রব্য খাওয়া।

(৩) ঋতু-পরিবর্ত্তন। গ্রীষ্মকালে খুব বেশী গরম পড়িলে অনেকের, বিশেষতঃ ছোট ছেলেমেয়েদের, পেটের অসুখ হয়। আবার অতিরিক্ত শীতের দরুণ কাহারও কাহারও পাত্‌লা দাস্ত হয়।

(৪) খুব বেশীক্ষণ জলে থাকা। অনেকক্ষণ ধরিয়া সাঁতার কাটিলে পেটের গোলমাল হইতে পারে। আর

সেইজন্য মেয়েদের বেশীক্ষণ ধরিয়া গা-ধোয়া বা জলে পড়িয়া থাকা উচিত নহে।

(৫) শোক, ভয় বা অন্য কোন মানসিক উত্তেজনা।

(৬) মলমূত্রাদির বেগধারণ।

(৭) ক্রিমি। ক্রিমি-জন্য ছেলেদের প্রায়ই উদরাময় হয়।

তরুণ উদরাময়

অতীসার রোগের প্রথমাবস্থায়—উপবাস দিবে। নেবুর রস মিশাইয়া একটু একটু জল-বার্লি ছাড়া আর কিছু খাইবে না। ছানার জলও উপকারী। সম্পূর্ণ বিশ্রাম করিবে। প্রথম ও দ্বিতীয় দিনে এইরূপ পথ্য দিবার পর একটু মুসুর বা অড়হড় ডালের যূষ, কাঁচকলা ও কচি পটল সিদ্ধ, মাগুর বা সিঙ্গি মাছের ঝোল, গাঁদালের ঝোল এবং একটু ঘোল দিবে।

অতি শিশু বা বৃদ্ধ এবং অতি দুর্ব্বল ব্যক্তির যদি অতীসার হয়, তাহা হইলে একেবারে উপবাস না দিয়া লঘু পথ্যের ব্যবস্থা করিবে। বেশী তরল দাস্তের জন্য রোগী যাহাতে অত্যন্ত দুর্ব্বল না হইয়া পড়ে সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য।

রোগের প্রকোপ কমিয়া গেলে—প্রাতে পুরাতন চাউলের সুসিদ্ধ ভাত, মৌরলা, সিঙ্গি প্রভৃতি মাছের ঝোল, গাঁদালের ঝোল, গুগ্‌লির ঝোল, কাঁচকলার তরকারি, ঘোল প্রভৃতি দিবে। তরকারি যত কম খাওয়া যায় ততই ভাল।

রাত্রে—জলবার্লি। বেশ ক্ষুধা হইলে একটু চিনি দিয়া ৪।৫ খানি গরম লুচি খাওয়া চলে। ইচ্ছা করিলে ইহার সহিত মুসুর ডালের যূষ খাইতে পারা যায়। মুসুর ডালের যূষ ধারক ও বলকারক; সুতরাং ইহা অতীসারের পথ্য ও ঔষধ দুই-ই। (ডালের যূষ প্রভৃতির প্রস্তুত-বিধি পরিশিষ্টে দেওয়া হইয়াছে।) ক্ষুধা যেমন যেমন বাড়িবে আহারের মাত্রাও তদনুযায়ী বাড়াইবে। সহসা আহারের মাত্রা বাড়াইবে না।

এখানে একটী কথা বলিয়া রাখি। পূর্ব্বে আমাদের দেশে কাঠের জ্বালে রান্না হইত। এখন কয়লার প্রচলন হইয়াছে। অজীর্ণ, অম্লশূল, অতীসার প্রভৃতি রোগে কয়লার জ্বালে রন্ধন পরিত্যাগ করা উচিত। আমার মনে হয়, **কয়লার জ্বালে রন্ধন ডিস্‌পেপ্‌সিয়া রোগের অন্যতম কারণ।**

অতীসারে **জলখাবারের জন্য**—দুই বেলা বেদানার বা ডালিমের রস, পাকা ছোট জাম, পাকা গাব, পাঁনিফল ও কেশুর, বেলের মোরব্বা এবং কচি বেল পোড়া খাওয়া যাইতে পারে।

অজীর্ণ-জন্য অতীসার

খাদ্যদ্রব্য জীর্ণ না হওয়ায় অনেক সময় তরল মল ভেদ হয়। এমনও দেখা গিয়াছে যে, পূর্ব্বদিন বেশী কিছু গুরুপাক দ্রব্য খাওয়া হয় নাই, অথচ পরদিন ভোর হইতে পাত্‌লা দাস্ত—এমন কি পিচ্‌কারী দিয়া কেবল জলের মত দাস্ত হইতে আরম্ভ হয়। এইরূপ ৮।১০ বার, কি ১২ বার, কি

আরও অধিক বার দাস্ত হয় এবং রোগী খুব দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। যাঁহারা ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় অধিক দিন ভুগিয়া থাকেন, তাঁহাদের মাঝে মাঝে এইরূপ দাস্ত হয়।

এরূপ অবস্থায় ভেদ বন্ধ করিবার কোনরূপ চেষ্টা করা একেবারেই উচিত নয়। পেট যাহাতে ঠাণ্ডা থাকে তাহার জন্য কবিরাজী "শ্বেতচূর্ণ" (প্রচলিত 'বজ্রক্ষার') এক ঘণ্টা অন্তর কর্পূর-বাসিত জল বা আতপ চাউল ধোয়া জল সহ দুই তিন বার খাইতে দিবে। কোনরূপ পরিশ্রম করা উচিত নয়—**সম্পূর্ণ বিশ্রাম করিবে।** পেট একেবারে খালি না রাখিয়া, এগার-বারটার সময় বার্লি বা এরারুট খুব পাত্‌লা করিয়া প্রস্তুত করিয়া একটু নেবুর রসের সহিত মিশাইয়া খাইবে। যদি পিপাসা থাকে তবে ইহাই মধ্যে মধ্যে খাওয়া উচিত।

এইরূপ করিলে সন্ধ্যার দিকে দাস্ত আপনিই বন্ধ হইয়া যায়। তখন যদি বেশ ক্ষুধার উদ্রেক হয়, তাহা হইলে টাট্‌কা ছানা একটু (খুব অল্প মাত্রায়) দিতে পারা যায়। ইহাতে পেট ঠাণ্ডা থাকে। রাত্রে কয়েকখানি গরম গরম লুচি, ঘৃতে ভাজা কাঁচকলা ও পটল এবং একটু চিনির সহিত খাইবে। যদি সেরূপ ক্ষুধা না থাকে তবে কেবল জল-বার্লিই খাইবে।

আম ও পক্কাতীসার—অতীসার রোগে পেটে যন্ত্রণা, পেট কুন্ কুন্ করা, পেট ভারী এবং শক্ত মনে হওয়া, গা বমি-বমি ভাব, পেটে গড়্ গড়্ শব্দ হওয়া প্রভৃতি উপসর্গ

থাকিলে তাহাকে আম বা অপক্ক অবস্থা এবং ঐরূপ উপসর্গ না থাকিলে তাহাকে নিরাম বা জীর্ণ অবস্থা বলে। আমাবস্থায় **কদাচ ভেদ বন্ধ করিবার চেষ্টা করিবে না।** কারণ এ অবস্থায় প্রথমেই ধারক ঔষধ প্রয়োগ করিলে পেটের সঞ্চিত দোষ সকল বাহির হইতে না পারায় পেট ফাঁপা, পেটে যন্ত্রণা, শোথ, গুল্ম, শূল ও হৃদ্রোগ প্রভৃতি রোগ আসিতে পারে। এই সময় উপবাস বা অল্প এবং লঘু পথ্যই শ্রেষ্ঠ।

প্রবাহিকা (আমাশয়)

আমাশয় রোগে অল্পে অল্পে বার বার কোঁথ দিয়া দাস্ত হয়। মলের সহিত সাদা সাদা 'আম' বা কফ মিশ্রিত থাকে। এই রোগে পেটে, বিশেষতঃ নাভির চারিদিকে, খুব কামড়ানি থাকে। আমাশয় রোগে অন্ত্রে অল্পবিস্তর ক্ষত হয়। যখন মলের সহিত রক্ত নিস্থত হয়, তখন উহাকে রক্তামাশয় বলে।

যদি মল অল্পে অল্পে এবং কষ্টে বাহির হয় তাহা হইলে প্রথমে হরীতকীর গুঁড়া, চারি আনা হইতে আধ তোলা মাত্রায় ঈষৎ গরম জল সহ খাইবে। ইহাতে সঞ্চিত দোষ নির্গত হইয়া উদরাময়ের শান্তি হইবে, পেট বেশ হাল্‌কা মনে হইবে এবং ক্ষুধার উদ্রেক হইবে।

আমাশয় এবং অতীসার রোগে রোগীর পথ্য এরূপ হওয়া উচিত যাহাতে অধিক মলের সৃষ্টি না হয়। এইজন্য বেশী ছিব্‌ড়া যুক্ত খাদ্য—যেমন ফলমূল, ডাঁটা, শাকসব্জী প্রভৃতি, খাওয়া উচিত নহে। জল-বার্লি বা জল-সাবু, ছানার জল,

পানিফল বা শঠীর পালো, যব ও চিঁড়ার মণ্ড প্রভৃতি আমাশয় রোগে প্রশস্ত। প্রাতের ও রাত্রের আহার তরুণ অতীসারের ন্যায়।

আমাশয় রোগে মুখ খুব বিস্বাদ এবং জিহ্বা অপরিষ্কার থাকে। এই অবস্থায় চিঁড়া বা খই এর মণ্ড একটু মিছরীর গুঁড়ার সহিত খাইতে দিবে। ইহা আমাতীসারে অতীব উপকারী। ভাতের মণ্ড ও কাঁচকলা সিদ্ধ দিতে পারা যায়। অনেক সময় ডাবের জলে উপকার হয়।

আমদোষ পরিপাক হইলেও যদি রোগী কোঁথ দিয়া বেদনাযুক্ত পিচ্ছিল এবং শক্ত মল বারংবার অল্প অল্প ত্যাগ করে, তাহা হইলে কচি মূলার সহিত মুগের ডাল সিদ্ধ করিয়া সেই ডালের যূষ ও অন্ন পথ্য দিবে; এবং পুদিনা ও থুলকুড়ি শাক, দধি এবং জল দিয়া সিদ্ধ করিয়া ঘৃতে সাঁত্লাইয়া নেবুর রসের সহিত খাইতে দিবে।

পুরাতন অতীসার

অতীসার বা আমাশয় রোগ পুরাতন হইলে দুই বেলা ভাত খাইবে। তবে যদি পেট-ফাঁপা বা পেট-ভার থাকে এবং বিশেষ ক্ষুধা না হয়—তাহা হইলে বার্লি, যবের মণ্ড, পানিফলের পালো প্রভৃতি খাইবে। সহ্য হইলে ইহার সহিত অল্প দুগ্ধ মিশ্রিত করা যাইতে পারে।

মুসুর বা অড়হড় ডালের যূষ, মাগুর, শিঙ্গি, কই, খলিসা ও মৌরলা প্রভৃতি মৎস্যের ঝোল, গাঁদালের ঝোল, পটল, টাট্কা

নরম বেগুন, ডুমুর, কাঁচা কলা, গাজর, কচি ঝিঙ্গা, মোচা, বিশেষতঃ গর্ভমোচা, কচি মূলা, মাণকচু, থোড়, আমরুল, থুলকুড়ি, আকনাদি, বেতো, নুনে ও কাঁকুড়ের শাক প্রভৃতির ব্যঞ্জন দিবে।

অম্লের মধ্যে—পুদিনা ও কয়েদ্‌বেলের চাট্‌নি, পাতি বা কাগ্‌জি নেবু, ইচ্ছা হইলে খুব পুরাতন তেঁতুল। ভাল আমসত্ত্ব অতি অল্প মাত্রায় খাইতে পারে।

অধিক দিন অতীসারে ভুগিয়া রোগীর **শরীর খুব রোগা হইয়া গেলে**—তাহাকে অন্নের সহিত মাংসের যূষ দেওয়া ভাল। কচি পাঁঠার যূষই প্রশস্ত। কুক্কুট-মাংসের যূষও দেওয়া যাইতে পারে। শীতকালে পল্লীগ্রামে 'বটের' পাখী খুব পাওয়া যায়। ইহার মাংস-যূষ অতীসার রোগীর পক্ষে ভাল।

দুধ।—অতীসারের তরুণ অবস্থায় অর্থাৎ প্রথম ৫।৬ দিন, দুধ দিবে না। পরে দুধ দেওয়া উচিত। পেটের অসুখে ভুগিয়া রোগী খুব দুর্ব্বল হইয়া পড়ে; সেইজন্য তখন দুধ দেওয়া একান্ত আবশ্যক। বার্লির সহিত দুধ মিশাইয়া খাইবে। যাহাদের অনেক দিন পর্য্যন্ত তরল দাস্ত হইতে থাকে, তাহাদের জন্য নিম্নলিখিতভাবে দুগ্ধ প্রস্তুত করিয়া দিতে হয়।

টাট্‌কা মুথা সংগ্রহ করিয়া বেশ করিয়া ধুইয়া লইবে। এই মুথা ২ তোলা লইয়া এক পোয়া ছাগলের দুধ ও এক সের জলে সিদ্ধ করিয়া এক পোয়া থাকিতে নামাইবে। পরে মুথা

গুলি ফেলিয়া দিয়া ঐ দুধ একটু মিছরীর গুঁড়ার সহিত পান করিবে।

এইরূপ ভাবে বেলশুঁঠের সহিত দুগ্ধ সিদ্ধ করিয়া পান করিলে আমাশয় রোগে খুব উপকার হয়। ছাগলের দুধ না পাইলে গরুর দুধ দিবে।

বেল।—পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে সকল রকম পেটের গোলমালে বেল খুব উপকারী। কাঁচা বেল পোড়াইয়া মিছরীর গুঁড়ার সহিত খাইলে পুরাতন পেটের অসুখ ভাল হয়। ইহা একাধারে ঔষধ ও পথ্য। পেটে আম সঞ্চিত হইয়া শূল বেদনা হইলে কাঁচাবেল পোড়া গুড়ের সহিত খাইবে।

নূতন অতীসারে বেলপোড়ায় বিশেষ উপকার হয় না। রোগ পুরাতন হইলে ইহাতে বেশ ভাল কাজ হয়।

বেলের মোরব্বা।—ইহা অতি উপাদেয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য। পল্লীগ্রামে কাঁচা বেলের অভাব নাই। সকল গৃহস্থই ইচ্ছা করিলে বাড়ীতে বেলের মোরব্বা প্রস্তুত করিয়া লইতে পারেন। ছোট ছেলেমেয়েদের বাজারের খাবার না দিয়া ইহা খাইতে দিলে তাহারা ঘন ঘন পেটের অসুখে ভোগে না। বৃদ্ধেরাও ইহা তৃপ্তির সহিত খাইতে পারেন। কলেরার সময় প্রত্যহ প্রাতে বেলের মোরব্বা বা বেলপোড়া খাইলে ঐ রোগের হাত হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায়।

খই।—পুরাতন ধানের খই পেটের অসুখের পক্ষে ভাল। খই খুব লঘু, বলকারক ও অগ্নিদীপক; ইহা বমন, পিপাসা

ও অতীসার-নাশক। তবে দুধের সহিত খঁই মিশ্রিত করিয়া খাইলে গুরুপাক হয়। খৈই গুঁড়া করিয়া উহাতে বেশী জল দিয়া পাত্‌লা করিয়া খাইবে। অল্প জল দিয়া কঠিন পিণ্ডাকার করিলে গুরুপাক হইবে। খই ও মুগের ডাল একত্র জলের সহিত ফুটাইলে খই এর 'ওগ্‌রা' প্রস্তুত হয়। ভাল করিয়া প্রস্তুত করিতে পারিলে ইহা বেশ মুখ-রোচক ও পুষ্টিকর হয়।

কাঁচকলার মণ্ড—খুব লঘুপাক। যখন কোন খাদ্যই সহজে হজম হয় না, তখন কাঁচকলার মণ্ড ব্যবস্থা করিবে। প্রথমে কলার খোসা ছাড়াইয়া জলে উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া কষানি জলটুকু ফেলিয়া দিবে। পরে একটু গরম জলে ঐ সিদ্ধ কাঁচকলাগুলি বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। যাহাতে একটুও ছিব্‌ড়া না থাকে, সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখিবে। ইহাতে কোনরূপ মসলা মিশাইবে না। একটু মিছরী বা চিনির সহিত এই মণ্ড খাইলে বেশ মুখরোচক হয় এবং পেট আঁটিয়া যায়।

রক্তামাশয়

রক্তামাশয়ে—পথ্য আমাশয়রোগের ন্যায়। তবে এই রোগে গরুর দুধ না দিয়া ছাগলের দুধ দিলে ভাল হয়। দুধের সহিত শতমূলী সিদ্ধ করিয়া সেই দুগ্ধ পান করিলে রক্তাতীসার ভাল হয়। রক্তামাশয় রোগে ভুগিয়া বেশী দুর্ব্বল হইয়া পড়িলে, তাহার পক্ষে দুধ-ভাতই সর্ব্বপ্রধান পথ্য।

যদি বেশী দিন ধরিয়া রক্ত পড়ে—তবে এক তোলা

বেলশুঁঠ ও এক তোলা কুড়চীর ছাল, এক পোয়া ছাগদুগ্ধ এবং এক সের জলে সিদ্ধ করিয়া এক পোয়া থাকিতে নামাইয়া সেই দুগ্ধ একটু চিনির সহিত খাইবে। ইহাতে রক্তামাশয়ে বিশেষ উপকার হয়।

বহুদিন যাবৎ রক্তামাশয়ে ভুগিলে রোগী খুব রক্ত-হীন ও রোগা হইয়া পড়ে। সেই সময় তাহাকে মাংসের যূষ খাওয়াইবার প্রয়োজন হয়। কুক্কুট, খরগোস, পায়রা প্রভৃতির মাংস থুরিয়া উহার রস বাহির করিয়া লইবে। এই মাংস-রস ঘৃতে সাঁত্লাইয়া একটু জীরার গুঁড়া, সৈন্ধব লবণ ও নেবুর রসের সহিত খাইতে দিবে।

রক্তামাশয়-রোগী প্রত্যহ প্রাতে ও বৈকালে আধ ছটাক মাত্রায় দুর্ব্বার রস একটু চিনির সহিত খাইবে।

জ্বরাতীসার

জ্বরাতীসারে—জ্বর না ছাড়া পর্য্যন্ত রোগীকে খৈয়ের তবল মণ্ড এবং জল-বালি দিবে। অন্ন দিবে না; ক্ষুধা বেশ না থাকিলে দুধ দিবে না। প্রথমাবস্থায় দুধ না দেওয়াই ভাল।

জ্বরাতীসার রোগীর পিপাসা থাকিলে এক তোলা পিপুল ও এক তোলা গজপিপুল চারি সের জলে সিদ্ধ করিয়া দুই সের থাকিতে নামাইয়া ঐ জলের সহিত খৈ সিদ্ধ করিয়া সেই মণ্ড খাইতে দিবে।

জ্বর বন্ধ হইলে সাধারণ অতীসারের পথ্য দিবে।

গ্রহণী

পেটের অসুখে ভুগিবার পর, রোগ সারিয়া গেলেও অনেকক্ষেত্রে রোগীর অগ্নিবল স্বাভাবিক অবস্থায় আসে না। সেই অগ্নিমান্দ্যের উপর যদি কেহ আহারে সতর্ক না হইয়া কুপথ্যাদি করে, তবে তাহার গ্রহণী-রোগ হয়।

আমাদের আমাশয় বা পাকস্থলীর (Stomach) পরেই অন্ত্র (Intestines) আরম্ভ হইয়াছে। এই অন্ত্রের প্রথম অংশের নাম গ্রহণী-নাড়ী (Duodenum)। ইহা নাভির ঠিক উপরে অবস্থিত। এইখানে খাদ্যদ্রব্যের সম্যক্ পাক হয়। গ্রহণী-নাড়ী দূষিত হয় বলিয়াই এই রোগকে "গ্রহণী" বলে। ইহা কষ্টসাধ্য ব্যাধি।

এই রোগে অগ্নির বল একেবারে কমিয়া যায়। সামান্য হাল্‌কা আহার করিলেও অনেক সময় রোগী তাহা হজম করিতে পারে না। সাধারণ অতীসারে কেবল তরল দাস্ত হয়; কিন্তু গ্রহণীরোগে মল কখন তরল, কখন কঠিন, কখনও বা শুষ্ক হয়। আর গ্রহণীরোগে প্রায়ই বেদনা অনুভব হয়। এই রোগে পিপাসা অধিক হয় এবং অরুচি, মুখের বিস্বাদ, মুখ দিয়া জল উঠা, গা বমি-বমি করা, তিক্ত এবং অম্ল উদ্গার প্রভৃতি উপসর্গ দেখা দেয়। বার বার মলত্যাগ জন্য এবং বহুদিন ভুগিয়া রোগী অত্যন্ত দুর্ব্বল এবং শয্যাশায়ী

হইয়া পড়ে। রোগ পুরাতন হইলে সমগ্র অন্নবহস্রোতঃ (Alimentary Canal) অর্থাৎ আমাশয়, গ্রহণী ও অন্ত্রের ভিতরকার শ্লৈষ্মিক ঝিল্লি দূষিত হয়। প্রায় সকল ক্ষেত্রেই গ্রহণী-নাড়ীতে ক্ষত হয়। এই জন্য এই রোগে পথ্য সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হওয়া আবশ্যক। (ডাক্তারি Duodenal Ulcer নামক রোগ গ্রহণীরোগের অন্তর্ভূত)।

পথ্য

গ্রহণীরোগীকে—খুব পুরাতন ও সরু চাউলের সুসিদ্ধ অন্ন খাইতে দিবে।

ডাল।—কাঁচা মুগ এবং মুসুর ডালের যূষ প্রশস্ত। কচি মূলা চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে। এই শুষ্ক মূলা বা উহার গুঁড়া ডালের সহিত সিদ্ধ করিয়া দিলে আরও ভাল হয়। খাইবার সময় একটু গোলমরিচ ও সাদা জীরার গুঁড়া মিশাইয়া লইবে। যাহাদের পা ফুলিয়াছে, তাহাদের পক্ষে ইহা খুব উপকারী।

তরকারী।—গ্রহণীরোগীকে বেশী শাকসব্জী ও ছিবড়া যুক্ত ফলমূল খাইতে দিবে না, কারণ এগুলি মলকারক। তরকারি সমস্ত অতীসারের ন্যায়।

যাহাদের মাংস খাওয়া অভ্যাস, তাহাদিগকে মাংসের যূষ দেওয়া যাইতে পারে। মাংসের মধ্যে ছাগ, হরিণ, খরগোস, লাব, তিত্তির, বটের, হরিয়াল ও কুক্কুট-মাংসই ভাল।

ফল।—দাড়িম, বেদানা, পানিফল, কেশুর, পাকা বৈঁচি,

পাকা গাব, খুব কচি তালশাঁস, জাম, পাকা বকুল ফল, বেলপোড়া ও বেলের মোরব্বা দিতে পারা যায়।

দুগ্ধ।—গ্রহণী-রোগী খুব দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। সেইজন্য তাহাকে দুধ দেওয়া কর্ত্তব্য। ছাগলের দুধই ভাল, তবে গরুর দুধও দেওয়া যাইতে পারে। ক্ষেত্রবিশেষে গাভীর ও ছাগীর দুগ্ধজাত বা দধিজাত মাখম দিতে পারা যায়। রোগ যখন পুরাতন হইয়া যায়, তখন কবিরাজ মহাশয়রা রোগীকে "পর্পটী" সেবন করাইয়া কেবলমাত্র দুগ্ধ পথ্য দিয়া থাকেন। বিশেষতঃ, গ্রহণীরোগে শোথ হইলে দুগ্ধান্নই একমাত্র পথ্য। একবারে বেশী দুধ না দিয়া বারে বারে এক পোয়া করিয়া দিবে। পর্পটী সেবন করিলে দিনে ৩।৪ সের পর্য্যন্ত দুগ্ধ খাওয়া চলে।

ঘোল।—সরের সহিত নির্জ্জল দধি মন্থন করিলে 'ঘোল' প্রস্তুত হয়। চারি ভাগ দধি, এক ভাগ জলের সহিত মর্দ্দন করিলে তাহাকে 'তক্র' বলে। গ্রহণীরোগীর পক্ষে তক্র অমৃততুল্য।

মহামুনি চরক বলেন,—

"গ্রহণীদোষিণাং তক্রং দীপনং গ্রাহি লাঘবাৎ।
শ্রেষ্ঠং মধুরপাকিত্বান্ন চ পিত্তং প্রকোপয়েৎ॥"

অর্থাৎ তক্র লঘু, অগ্নিদীপক ও মল-সংগ্রাহক বলিয়া ইহা গ্রহণীদোষাক্রান্ত ব্যক্তিগণের পক্ষে শ্রেষ্ঠ পথ্য। পেটের মধ্যে

গিয়া ইহা মধুর রস হয়, অম্ল হয় না; সেইজন্য ইহাতে পিত্ত শান্তি হয় এবং পেট ঠাণ্ডা থাকে।

গ্রহণীরোগী যখন কোন জিনিষ হজম করিতে পারিবে না, তখন তাহাকে একটু করিয়া তক্র দিবে। আহারের পর শাস্ত্রীয় 'তক্রারিষ্ট' বা 'তক্রাসব' পান করা খুব ভাল। ইহা ভিন্ন গ্রহণীরোগীকে খুব মৃদুবীর্য্য আয়ুর্ব্বেদীয় মদ্য ও আসব দিতে পারা যায়।

রাত্রে যদি ক্ষুধা না থাকে তবে খৈ বা চিঁড়ার মণ্ড, কাঁচা কলার মণ্ড, অথবা দুধ-বার্লি দিবে। অন্যান্য পথ্য পুরাতন অতীসারের ন্যায়।

অতীসার ও গ্রহণীরোগে অপথ্য—

ঘৃতপক্ক বা ভাজাপোড়া দ্রব্য; গুরুপাক ও তীক্ষ্ণবীর্য্য দ্রব্য— যেমন লঙ্কা, গরম মসলা প্রভৃতি; অধিক জলপান, তরল দ্রব্যের অধিক ব্যবহার, কলাই, যব, ইক্ষু, শাক, গুড়; নারিকেল, কলা, আম, কাঁঠাল প্রভৃতি ফল; আঙ্গুর, কিস্‌মিস, খেজুর প্রভৃতি মেওয়া; তৈলমর্দ্দন, স্নান, রাত্রিজাগরণ; শিম, আদা, লাউ, কুমড়া, আলু, ওল, সজিনা, পান, সুপারি, এবং অধিক অম্ল বা লবণরসযুক্ত ও ক্ষার দ্রব্য।

পুনঃপুনঃ বিরেচক ঔষধ ব্যবহার করিলেও, বিরেচনের অতিযোগ হেতু অতীসার হইতে পারে; অতএব তাহাও বর্জ্জনীয়।

জ্বর

আমরা সচরাচর দুই প্রকার জ্বর দেখিতে পাই,—(১) নূতন জ্বর এবং (২) পুরাতন জ্বর। এই দুই প্রকার জ্বরই আহার-বিহারের অত্যাচারে হইয়া থাকে। ইহা ভিন্ন আর এক প্রকার জ্বর হয়; তাহাকে আগন্তু-জ্বর বলে। ইহা বাহ্যিক কারণে—যেমন আঘাত লাগা এবং শোক, ভয় বা ক্রোধ হেতু হইতে পারে; 'ছোঁয়াচে' জ্বরও এই শ্রেণীর অন্তর্ভূত।

প্রধানতঃ চারিটী লক্ষণ দ্বারা আমরা জ্বর বুঝিতে পারি ঃ—

(১) সর্ব্বপ্রধান লক্ষণ—শরীরের সন্তাপ বা উত্তাপ বৃদ্ধি; এবং সঙ্গে সঙ্গে মনের সন্তাপ অর্থাৎ ব্যাকুলতা ও বিমর্ষভাব।

(২) অগ্নিমান্দ্য ও অরুচি।

(৩) ঘাম না হওয়া (কেবল কোনও কোনও পিত্তজ্বরে ঘাম হয়); প্রস্রাব কম ও লাল হওয়া।

(৪) হাত-পা কামড়ান, সর্ব্বাঙ্গে বেদনা, মাথা ভার হওয়া ইত্যাদি।

বিনাপরিশ্রমে শ্রান্তিবোধ, সকল কাজে আলস্য, গা-হাত-পা কামড়ান এবং ভার হওয়া, মুখের বিরসতা, হাই উঠা, চোখ দিয়া জল পড়া, চোখ জ্বালা, অরুচি ইত্যাদি লক্ষণ জ্বর হইবার

পূর্ব্বেই প্রকাশ পায়। অতএব এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পাইলেই সাবধান হইয়া আহার-বিহারে সতর্ক হওয়া উচিত।

আহার-বিহারের অত্যাচারেই হউক অথবা বাহ্যিক কারণেই হউক, শরীরের বায়ু, পিত্ত, কফ প্রভৃতি দোষ প্রকুপিত হয় এবং আমাশয় ও গ্রহণী-নাড়ীকে আশ্রয় করিয়া, জ্বর উৎপন্ন করে। অতএব জ্বর-রোগে যাহাতে পেট ঠাণ্ডা থাকে সে বিষয়ে সর্ব্বদা দৃষ্টি রাখিতে হইবে; আর যাহাতে ক্ষুধা বৃদ্ধি হয় এবং রুচি হয় তাহারও ব্যবস্থা করিবে।

নবজ্বর

(১) সামান্য জ্বর, (২) কফজ্বর ও ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা, (৩) পিত্তজ্বর, (৪) বাতিক জ্বর এবং (৫) টাইফয়েড্, নিউমোনিয়া প্রভৃতি সান্নিপাতিক জ্বর নবজ্বরের অন্তর্গত।

জ্বরের প্রথম অবস্থায় লঙ্ঘনই উত্তম ব্যবস্থা।* এখানে লঙ্ঘন বলিতে নিরম্বু উপবাস নহে,—লঘু পথ্য বুঝিতে হইবে। শরীর ভার না হইয়া যাহাতে হাল্‌কা হয়, সেইরূপ পথ্যের ব্যবস্থা করিলেই অনেক সময়ে জ্বর আপনাপনিই ছাড়িয়া যায়। শাস্ত্রও এইজন্য বলিয়াছেন,—"জ্বরাদৌ লঙ্ঘনং পথ্যং"। লঙ্ঘন দ্বারা আমাশয়স্থ দোষসমূহ ক্ষয়প্রাপ্ত হয় এবং রসের পাক হওয়ায় রোগীর ছম্‌ছমে ও 'রসাল' ভাব দূর হয় ও ক্ষুধার

* চরক বলেন,—"যৎ কিঞ্চিল্লাঘবকরং দেহে তল্লঙ্ঘনং স্মৃতম্"। অর্থাৎ যাহা কিছু—আহার-বিহার, দ্রব্য ও কর্ম্ম (বমন, বিরেচন প্রভৃতি) —শরীরের লঘুতা সম্পাদন করে, তাহাই লঙ্ঘন।

উদ্রেক হয়। কিন্তু লঙ্ঘনের এতাদৃশ উপকারিতা থাকিলেও রোগীকে এরূপভাবে উপবাস দেওয়াইবে, যেন তাহার শরীর খুব বেশী দুর্ব্বল হইয়া না পড়ে; কারণ রোগীর বলের উপরই আরোগ্য নির্ভর করে।

পথ্য।—এ অবস্থায় জল-সাবু, বার্লি, শঠী, খৈ, বাতাসা, মিছরী বা এলাচদানা দেওয়া যাইতে পারে। যদি সামান্য জ্বর হয়, তাহা হইলে গরম মুড়ি দিতে পারা যায়। সারা দিনে ৪।৫ বার জল-সাবু দিবে। একবারে বেশী না দিয়া, একপোয়া করিয়া দিবে। প্রত্যেকবার খাওয়াইবার পূর্ব্বে দাঁত ও মুখ বেশ করিয়া ধোয়া উচিত। ইহাতে মুখের বিরসতা নষ্ট হয় এবং খাইবার জন্য আকাঙ্ক্ষা হয়।

যদি স্নানাহার করিয়া জ্বর আসে,—তাহা হইলে প্রথম দিন কিছুই দিবে না। কেবলমাত্র একটু করিয়া গরম জল পান করিতে দিবে। বমি হইলে অথবা বমনোদ্রেক থাকিলে, মৌরী-ভিজান জল দিবে।

জল।—জ্বর-রোগীকে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করিতে দিবে। তৃষিত জ্বর-রোগীকে কখনও জল বারণ করিবে না,—**সকল অবস্থাতেই জল দেওয়া উচিত।** তবে একেবারে আকণ্ঠ জল পান করা উচিত নহে।

যে কোনও রোগীকে জল দিতে হইলে পূর্ব্বে জল সিদ্ধ করিয়া লওয়া উচিত। জল ফুটাইলে উহা যখন নিষ্ফেন ও নির্ম্মল হইবে, তখন নামাইয়া শীতল হইলে সেই জল রোগীকে

পান করিতে দিবে। দিনে দুইবার—প্রাতে ও বৈকালে জল সিদ্ধ করিবে। প্রাতের সিদ্ধ জল সারাদিন চলিবে এবং বৈকালের সিদ্ধ জল রাত্রে ব্যবহার করিবে। যে জল একবার সিদ্ধ হইয়াছে তাহা পুনরায় সিদ্ধ করিয়া কদাচ ব্যবহার করিবে না। সিদ্ধ জল বাসি হইয়া গেলে তাহা আর পান করা উচিত নয়।

দুধ।—নবজ্বরে জ্বর কম থাকিলে সামান্য দুধ দিতে পারা যায়। তবে শুধু দুধ না দিয়া সাবু বা বার্লির সহিত মিশাইয়া দিবে। কিন্তু অধিক জ্বর হইলে (১০২ ডিগ্রীর অধিক হইলে) দুধ একেবারে বন্ধ করিয়া দিবে।

ফল।—জ্বর-রোগীকে ফল খাইতে দিতে পারা যায়। ইহাতে শরীরের বলাধান হয় ও আহারে রুচি জন্মে। ফলের মধ্যে মিষ্ট কমলানেবু, বেদানা ও মিষ্ট ডালিম প্রায় সব রোগীকে দেওয়া চলে। পেটের গোলমাল ও বেশী সর্দ্দি-কাসী না থাকিলে—আঙ্গুর, কিস্‌মিস, খেজুর, পেয়ারা, শশা, আখ, আনারস ও বাতাবীনেবু অল্প পরিমাণে দিতে পারা যায়। পিপাসা নিবারণার্থ—জামরুল, কেশুর, পানিফল, শাঁকআলু ও আপেল দিবে। সমস্ত ফলই চিবাইয়া ছিব্‌ড়া ফেলিয়া দিবে।

জ্বর বন্ধ হইলে ও শরীরের ক্লেদ দূর হইলে—ক্রমশঃ সুজীর ও আটার রুটী, পুরাতন চাঁউলের ভাত, ছোট টাট্‌কা মাছ—যেমন শিঙ্গি, মাগুর, কই, মৌরলা—বা কচি মাংসের যূষ দিবে। তরকারীর মধ্যে—অল্প আলু, কচি পটল, কাঁচা কলা,

কচি বেগুন, পল্‌তার বড়া ও ঝোল, নিমঝোল, উচ্ছে, কাঁকরোল ইত্যাদি। কোনরকম 'টক্' দিবে না। রুচির জন্য কেবলমাত্র নেবুর রস বা অল্প নেবুর জারক দিতে পারা যায়।

কফজ্বর ও ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা

সর্দ্দি-কাসী হইয়া যদি খুব বেশী জ্বর হয়, তাহা হইলে প্রথম দিন সম্পূর্ণ উপবাস দিবে। কেবল মধ্যে মধ্যে একটু একটু গরম জল খাইতে দিবে। উষ্ণ জল দ্বারা শ্লেষ্মা তরল হইয়া যায়। দ্বিতীয় দিনে এক ছটাক করিয়া বেলপাতার রস একটু গোলমরিচের গুঁড়া ও মধুর সহিত দিনে দুইবার খাইবে। রোগী যদি খাইতে চায়, তাহা হইলে অল্প টাট্‌কা খই আদার কুচি ও মিছরীর সহিত খাইতে দিবে। খাইবার কিছুক্ষণ পরে তবে জল পান করিবে। পরে জ্বরের প্রকোপ কমিয়া গেলে সাবু দিবে; কিম্বা গরম গরম শুক্‌না মুড়ি আদার সহিত খাইবে। এই সময় নিম্নলিখিতভাবে খৈএর 'পেয়া' প্রস্তুত করিয়া দিলে বড় ভাল হয়।

একতোলা শুঁঠ ও একতোলা পিপুল একটু কুটিয়া চারি সের জলে সিদ্ধ করিয়া দুই সের থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লইবে। এই জলের খানিকটা লইয়া তাহাতে এক মুঠা টাট্‌কা খৈ দিয়া বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া ছাঁকিয়া লইলেই পেয়া প্রস্তুত হইল। পেয়া খুব পাত্‌লা হওয়া উচিত। ইহা একটু মিছরীর গুঁড়ার সহিত খাইলে বেশ রুচিজনক হয় এবং ইহাতে

অগ্নিবৃদ্ধি হয়। সর্দ্দি-কাসীযুক্ত জ্বরে শুধু দুধ মোটেই দিবে না। দুধে শ্লেষ্মা বাড়ায়। যদি দুগ্ধ দিবার প্রয়োজন হয়, তাহা হইলে উহা ২।১টী পিপুলের সহিত সিদ্ধ করিয়া দিবে। যদি কাসী ও স্বরভঙ্গ থাকে, তাহা হইলে একটী হাতায় সামান্য গব্য ঘৃত লইয়া উহাতে ১৫।২০টী গোলমরিচ ভাজিয়া, সেই ঘৃত ও মরিচ এক বাটি গরম দুধের সহিত মিশাইয়া রাত্রে খাইবে।

আজকাল অনেকেই চায়ের ভক্ত। কিন্তু চা না খাইয়া নিম্নলিখিত যোগটী প্রস্তুত করিয়া খাইলে চায়ের নেশাও কাটিবে এবং জ্বর ও শ্লেষ্মা দূর হইবে।

শুঁঠ ২টী, পিপুল ২টী, গোলমরিচ ১৫।২০টী, তেজপাতা ৩।৪টী, মিছরী ২ তোলা—এক সের জলে সিদ্ধ করিয়া এক পোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লইয়া গরম গরম খাইবে।

অথবা, চায়ের পাতা বা গুঁড়ার পরিবর্ত্তে শুষ্ক তুলসীর মঞ্জরী দিয়া ঠিক চা-য়ের মত প্রস্তুত করিয়া খাইলেও বেশ উপকার হয়।

পিত্তজ্বর

জ্বর-রোগীর যদি পিত্তের প্রকোপ বেশী থাকে,—অর্থাৎ গা-হাত-পা জ্বালা, চোখ জ্বালা, পিত্ত বমি হওয়া ইত্যাদি উপসর্গ থাকে,—তাহা হইলে নবজ্বরের পথ্য ছাড়া তাহাকে কচি পটল সেঁকিয়া তাহার রস অথবা পলতার রস খাইতে দিবে। ইহাতে পিত্ত শান্তি হইবে ও জ্বর দূর হইবে।

যাহাদের পিত্তের ধাত্ বা গা বমি-বমি করে, কিংবা বমি হইয়া যায়,—তাহাদিগকে ডাবের জল, অথবা মুড়ি-ভিজান জল খাইতে দিবে। পাত্‌লা দাস্ত না থাকিলে, কচি তাল-শাঁস ও উহার জল দিতে পারা যায়। নিম্নলিখিতভাবে চিঁড়ার জল প্রস্তুত করিয়া খাইলে পেট ঠাণ্ডা হয় এবং বমি, পেটজ্বালা প্রভৃতি নিবারণ হয়।

সূক্ষ্ম চিঁড়া প্রথমে বেশ করিয়া ধুইয়া জলে ভিজাইয়া রাখিবে। এক ঘণ্টা পরে ঐ চিঁড়া যখন বেশ নরম হইয়া যাইবে, তখন উহা জলের সহিত চট্‌কাইয়া এক খণ্ড পরিষ্কার নেকড়ায় ছাঁকিলে তলায় যে নির্ম্মল চিঁড়ার জলটুকু পড়িবে তাহা একটু নেবুর রস ও মিছরীর গুঁড়ার সহিত খাইবে।

পিত্তজ্বরে গরম জল দিবে না; জল সিদ্ধ করিয়া বেশ ঠাণ্ডা হইয়া গেলে সেই জল পান করিতে দিবে। রাত্রে আধ সের গরম জলে এক তোলা ধনে একটু কুটিয়া ভিজাইয়া দিবে। পরদিন প্রাতে ঐ জল ছাঁকিয়া একটু চিনির সহিত খাইলে পিত্তশান্তি হয়।

পিত্তজ্বরে অনেক সময় পাত্‌লা দাস্ত হয় এবং তাহাতে পিত্ত মিশ্রিত থাকে। এরূপ ক্ষেত্রে ক্ষেত-পাপ্‌ড়ার রস এক তোলা মাত্রায়, একটু চিনির সহিত দিনে দুইবার খাইবে এবং একটু একটু ছানার জল ও খুব পাত্‌লা জল-বার্লি, নেবুর রস ও চিনির সহিত খাইবে।

যদি খুব বেশী গাত্রদাহ ও চুলকানি থাকে—তাহা হইলে খাঁটী সরিষার তৈল ও জল বেশ করিয়া ফেনাইয়া গায়ে মাখিয়া শুক্‌না গামছা বা তোয়ালে দিয়া মুছিয়া ফেলিবে। অথবা, সাদা চন্দন গায়ে মাখিয়া নিমপাতা কিংবা কচি কলাপাতা বিছাইয়া শয়ন করিবে।

বাতিক-জ্বর

জ্বরে বায়ুর প্রকোপ বেশী থাকিলে—মাথার যন্ত্রণা, গা-হাত-পায়ে অত্যন্ত বেদনা, কেবল হাই উঠা, জিহ্বা-মুখ প্রভৃতি শুকাইয়া যাওয়া, পেট ফাঁপা, কোষ্ঠকাঠিন্য প্রভৃতি লক্ষণ প্রকাশ পায়।

পথ্য।—এইরূপ জ্বরে একেবারে উপবাস দিবে না,—লঘু পথ্য দিবে। উপবাস দ্বারা বায়ুর বৃদ্ধি হয়।

কিছু কিছু ফল খাইতে দিবে। **পিপাসা ও পেটফাঁপা** থাকিলে—মৌরীভিজান জল ও ডাবের জলে বেশ উপকার হয়। নেয়াপাতি ডাবের শাঁসও দিতে পারা যায়। মধ্যে মধ্যে গরম জল খাইবে।

যদি **মাথার যন্ত্রণা** বেশী হয়,—তাহা হইলে ভিজা গামছা দিয়া মাথা মুছিয়া দিবে। সাদাচন্দন ঘষিয়া একটু কর্পূর মিশাইয়া মাথায় প্রলেপ দিলে মাথাধরা ও মাথার যন্ত্রণা দূর হয়।

বাতিক-জ্বরে দিনে দুইবার করিয়া বেলপাতার রস খাইতে দেওয়া উচিত। ইহাতে রসের পাক হয়, গায়ের বেদনা ও মাথা ভার কমে এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়।

এই সমস্ত জ্বর ছাড়া,—**বাত-পিত্ত, বাত-শ্লেষ্মা** ও **পিত্ত-শ্লেষ্মা** জনিত জ্বর হয়। ইহাতে দুইটী দোষের মিলিত লক্ষণ প্রকাশ পায়—যেমন বাতপিত্ত জ্বরে মাথার যন্ত্রণা থাকে, আবার হাত-পা-জ্বালা ও চোখ জ্বালাও থাকে। এই সকল ক্ষেত্রে উপসর্গ অনুসারে পথ্যের ব্যবস্থা করিবে।

টাইফয়েড্ একপ্রকার সান্নিপাতিক বিকার। ইহাতে বায়ু, পিত্ত ও কফ তিনটী দোষই প্রকুপিত হয়; তবে বায়ুর প্রাধান্যই বেশী থাকে। অন্ত্রে ক্ষত হয় বলিয়া ইহাকে "আন্ত্রিক জ্বর"ও বলে।

পাশ্চাত্যমতে টাইফয়েড্ একটী সংক্রামক রোগ। শরীরের মধ্যে এক প্রকার জীবাণু প্রবেশ করিয়া রক্তকে দূষিত করিলে এই রোগ উৎপন্ন হয়। দুইটী প্রধান কারণে এই রোগ ছড়াইয়া পড়ে—

(১) পয়ঃপ্রণালীর অব্যবস্থা

(২) দূষিত জল-সরবরাহ

এতদ্ভিন্ন—(১) পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাব, (২) একসঙ্গে বহুলোকের বাস এবং (৩) আলোক ও বাতাসের

অপ্রাচুর্য্য—এই তিনটী কারণ বর্ত্তমান থাকিলে উক্ত জীবাণুর আক্রমণের হাত হইতে রক্ষা পাইবার ক্ষমতা কমিয়া যায়।

সাধারণতঃ দেখা গিয়াছে যে, ৯ দিন হইতে ১৪ দিন এবং কখনও কখনও ২২ দিন পর্য্যন্ত টাইফয়েডের 'ঘোর' থাকে। এই রোগে জ্বরের প্রকোপ একেবারে হঠাৎ না বাড়িয়া ক্রমশঃ বৃদ্ধি পায়। টাইফয়েড্ জ্বরের **প্রধান লক্ষণ—**

(১) মাথার ও পেটের যন্ত্রণা
(২) পাত্‌লা দাস্ত ; কাহারও কাহারও কোষ্ঠকাঠিন্য
(৩) পেট ফাঁপা
(৪) গুটিকা বা "র‍্যাশ" উদ্গমন
(৫) প্রলাপ ও মোহ

প্রথম সপ্তাহে—জ্বর ক্রমশঃ বাড়িয়া ১০৩ হইতে ১০৪ ডিগ্রি পর্য্যন্ত উঠে। গায়ের উত্তাপের তুলনায় নাড়ী খুব দ্রুত হয় না, কিন্তু মোটা হয় ; জিহ্বা অপরিষ্কার ও সাদা হয় ; পেট ফাঁপে। সাধারণতঃ দেখা গিয়াছে যে, প্রথম সপ্তাহে রোগী প্রলাপ বকে না ; কিন্তু মাথার যন্ত্রণায় বড় কষ্ট পায়।

প্রথম সপ্তাহেই কাহারও পাত্‌লা দাস্ত দেখা দেয়, আবার কাহারও বা কোষ্ঠকাঠিন্য থাকে। ৬।৭ দিন পরে প্লীহা সামান্য বাড়িতে দেখা যায় ও পেটে এবং গায়ে ছোট ছোট ঘামাচির মত গোলাপী রংএর গুটিকা বা 'rash' বাহির হয়। এইগুলি প্রথম হইতেই লক্ষ্য করা উচিত ; কারণ ইহা বাহির

হইলে জ্বরটী যে টাইফয়েড্ সে বিষয়ে আর বিশেষ সন্দেহ থাকে না।

দ্বিতীয় সপ্তাহে—পূর্ব্বোক্ত লক্ষণগুলি আরও বৃদ্ধি পায়। তখন মাথার যন্ত্রণা থাকে না, কিন্তু রোগী খুব ঝিমাইয়া পড়ে।

দ্বিতীয় সপ্তাহে রোগীর প্রতি তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। দিবারাত্র রোগীর নিকট কোন-না-কোন অভিজ্ঞ শুশ্রূষাকারী থাকা প্রয়োজন, কারণ এই সময় রোগটী ভয়ানক আকার ধারণ করে। রোগী প্রলাপ বলিতে থাকে, মাথা চালে এবং অজ্ঞান হইয়া পড়ে; কখনও বা নাড়ী ছাড়িয়া যায় এবং এমন কি মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে।

তৃতীয় সপ্তাহে—জ্বর কমিতে থাকে। চতুর্থ সপ্তাহে জ্বর ছাড়িয়া যায়, জিহ্বা পরিষ্কার হয়, পেটের গোলমাল থাকে না এবং ক্ষুধার উদ্রেক হয়।

কাহারও কাহারও চতুর্থ সপ্তাহে জ্বর না ছাড়িয়া পঞ্চম ও ষষ্ঠ সপ্তাহ পর্য্যন্ত জ্বর হইতে থাকে। তবে প্রাতে একবার করিয়া জ্বর সম্পূর্ণ ছাড়িয়া যায়। এই সময়ে পথ্য সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান না হইলে আবার পাল্টাইয়া পড়িয়া রোগীর জীবন সঙ্কটাপন্ন হইতে পারে।

টাইফয়েড্-রোগীকে খুব পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নভাবে রাখা উচিত। যে ঘরে রোগী থাকিবে তাহাতে যেন কোনও ময়লা বা দূষিত দ্রব্যাদি না থাকে। ঘরে যেন বেশ বাতাস খেলে ও আলো আসে। রোগীর কাপড় ও বিছানা প্রত্যহ বদ্লাইয়া

দিবে। ঔষধপত্র রোগীর ঘরে না রাখিয়া অন্যত্র রাখাই ভাল। ঘরে ২।১ জন শুশ্রূষাকারী ছাড়া আর অধিক লোক থাকিবে না। বেশী গোলমাল করিবে না।

টাইফয়েড্-জ্বর অতি জটিল ব্যাধি। ইহার পথ্যাদি সম্বন্ধে প্রথম হইতেই চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করিবে। এখানে মোটামুটী পথ্যের কথা বলা হইল।

পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে জ্বর রোগের প্রধান আশ্রয়—আমাশয় ও গ্রহণী-নাড়ী। ইহার উপর টাইফয়েড্-জ্বরে অন্ত্রে ক্ষত হয়। অতএব এই রোগে এমন খাদ্য-দ্রব্য দিতে হইবে যাহা হজম করিতে কিছুমাত্র কষ্ট না হয়। কোনরূপ কঠিন দ্রব্য না দিয়া কেবলমাত্র তরল দ্রব্য আহার করিতে দিবে। নচেৎ দাস্ত পাতলা হইবে, পেট ফাঁপিবে এবং মলের সহিত অপক্ক খাদ্যদ্রব্য বাহির হইবে এবং অন্ত্রের ক্ষতও বৃদ্ধি হইবে।

দুগ্ধ ও বার্লি।—টাইফয়েড-রোগীর পক্ষে দুগ্ধ ও ছানার জলই সর্ব্বপ্রধান পথ্য। তবে শুধু দুধ খাইতে দিবে না; পাত্‌লা করিয়া বার্লি প্রস্তুত করিয়া তাহার সহিত অল্প পরিমাণে দুগ্ধ মিশাইয়া দিবে। যদি পেটের কোনরূপ দোষ না থাকে, তাহা হইলে সমান পরিমাণ জলের সহিত দুধ সিদ্ধ করিয়া সেই দুধ দিতে পারা যায়। কিন্তু পেটফাঁপা অথবা পেটের অসুখ থাকিলে দুধ বন্ধ করিয়া ছানার জল দিবে। গরম দুধে নেবুর রস দিলে ছানা কাটিয়া যায়। এইরূপভাবে ঘরে ছানা কাটিয়া সেই ছানার জল রোগীকে দিবে।

এক তোলা শুঁঠ ও এক তোলা পিপুল চারিসের জলে সিদ্ধ করিয়া দুই সের থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লইবে। এই জলের সহিত বার্লি সিদ্ধ করিয়া একটু মিছরীর গুঁড়া মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে। দুধ, বার্লি বা ছানার জল একবারে বেশী না দিয়া তিন ঘণ্টা অন্তর আধপোয়া করিয়া দিবে।

প্রত্যেকবার খাওয়াইবার পর দাঁত ও মুখ বেশ ভাল করিয়া ধুইয়া দিবে ; ইহা যেন ভুল না হয়।

জল।—টাইফয়েড্ রোগীকে প্রচুর পরিমাণে জল পান করিতে দেওয়া উচিত। সারা দিনরাতে ৪।৫ সের জল খাওয়া উচিত। প্রথম হইতেই দিনে অন্ততঃ ৩।৪ বার "শ্বেত-চূর্ণ" জলের সহিত দেওয়া উচিত। ইহাতে পেট ঠাণ্ডা থাকে, প্রস্রাব সরল হয়, পেটফাঁপার ভয় থাকে না এবং রোগের প্রকোপ বৃদ্ধি হইতে পায় না।

টাইফয়েড্-রোগীকে জল দিতে হইলে, জল সিদ্ধ করিয়া যখন অর্দ্ধেক মাত্র অবশিষ্ট থাকিবে তখন নামাইয়া উহা ঢাকিয়া রাখিবে। খোলা রাখিবে না। পরে ঐ জল শীতল হইলে রোগীকে পান করিতে দিবে। এইরূপ জল খুব লঘু এবং ত্রিদোষঘ্ন।

ষড়ঙ্গপানীয়।—টাইফয়েড্-জ্বরে তৃষ্ণা বেশী থাকে। সেইজন্য নিম্নলিখিতভাবে "ষড়ঙ্গপানীয়" প্রস্তুত করিয়া সেই জল রোগীকে পান করিতে দিবে। ইহাতে পিপাসা ও জ্বর শান্তি হয়।

শুঁঠ, মুথা, ক্ষেত্‌পাপ্‌ড়া, বেণার মুল, রক্তচন্দন ও বালা এই ছয়টী দ্রব্য প্রত্যেকটী অর্দ্ধ তোলা করিয়া লইয়া /৪ সের জলে সিদ্ধ করিয়া /২ সের থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লইবে। ইহা যে কোনও সান্নিপাতিক রোগীকে দেওয়া চলে। বিশেষতঃ টাইফয়েড্‌ ও নিউমোনিয়ায় ইহা অবশ্য প্রয়োগ করা উচিত। ষড়ঙ্গপানীয় প্রাতে একবার ও বিকালে আর একবার প্রস্তুত করিয়া লইবে।

টাইফয়েড্‌-রোগীকে বেদানা ও মিষ্ট কমলালেবুর রস দিতে পারা যায়। সোডা, লেমনেড্‌ প্রভৃতি দিবে না। অবস্থা বিশেষে চিকিৎসকের পরামর্শ লইয়া সুপক্ক আনারসের রস ও আখের রস দেওয়া যাইতে পারে। বেশী পেটফাঁপা থাকিলে ছানার জল ও ষড়ঙ্গপানীয় ছাড়া আর কিছু দিবে না।

টাইফয়েড্‌-রোগীর জ্বর ত্যাগ হইলেও সহসা ভাত, রুটী প্রভৃতি পথ্যের ব্যবস্থা করিবে না। তখনও তরল খাদ্য দিবে। একটু শুক্‌তানির ঝোল, মুগের বা মুসুর ডালের যূষ, বা মাগুর মাছের ঝোল, একটী কচি পটল সিদ্ধ—পরে আস্তে আস্তে একটু একটু করিয়া আহার বাড়াইবে।

পুরাতন বা বিষম জ্বর

অনেক সময় নূতন জ্বর ছাড়িয়া যাইবার পরও অল্প দোষ শরীরের মধ্যে থাকিয়া যায়, রোগী তাহা বুঝিতে পারে না।

এই সময়ে আবার আহার-বিহারের অত্যাচার করিলে সেই অল্প দোষ প্রবল হইয়া রস, রক্ত, মাংস প্রভৃতি শরীরের যে কোনও একটী ধাতুকে আক্রমণ করিয়া বিষমজ্বর উৎপন্ন করে। পালাজ্বরও বিষমজ্বরের অন্তর্গত।

পথ্য

পুরাতন জ্বরে রোগীকে অন্ন পথ্য দিবার ব্যবস্থা আছে। তবে জ্বরের সময় বা জ্বরের দিন ত্যাগ করিয়া ভাত দিবে। খুব অল্প জ্বর থাকিলেও অবস্থা বিশেষে ভাত দেওয়া যায়। রাত্রে ভাত দিবে না ; ক্ষুধা অনুসারে রুটী, পাঁউরুটী, সাবু বা খৈ দিবে। ইহাতে **একেবারে উপবাস দেওয়া উচিত নহে।** যকৃৎ বা প্লীহা বৃদ্ধি থাকিলে ঘৃত বন্ধ করিয়া দিয়া অল্প পরিমাণে দুগ্ধ দিবে এবং যাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে তাহার ব্যবস্থা করিবে।

তরকারির মধ্যে—পল্‌তার বড়া বা ঝোল, নিমঝোল, নিমবেগুন, কচি মূলা, পটল, উচ্ছে, কাঁকরোল, করলা, থোড়, মোচা, ডুমুর, ঠোঁটে কলা, সজিনার ডাঁটা, অল্প আলু ; মুসুর, মুগ বা ছোলার ডালের যূষ, ক্ষুদ্র টাটকা মৎস্যের ঝোল ; রোগী দুর্ব্বল হইলে পায়রা, কুক্কুট বা কচি ছাগ-মাংসের যূষ। অম্লের মধ্যে—পাঁতি বা কাগজি নেবু।

অল্প বল্কা দুধ দিতে পারা যায়। মাংস ও দুগ্ধ একসঙ্গে খাইবে না।

জলখাবার—মিছরী, বাতাসা, এলাচদানা, মিষ্ট ডালিম, কেশুর, পানিফল, আখ, কিস্‌মিস্‌, খেজুর, মনেক্কা, কুমড়ার মেঠাই, আমলকী-হরীতকী-শতমুলী প্রভৃতির মোরব্বা, ইত্যাদি।

পুরাতন জ্বরের নানা প্রকার অবস্থা হইতে পারে; সুতরাং অবস্থা অনুসারে পথ্যের পরিবর্ত্তন করিয়া লইবে। বহুদিন ধরিয়া জ্বরে ভুগিয়া রোগী ক্ষীণ হইয়া পড়ে; সেইজন্য যাহাতে ক্ষয়ের পূরণ ও বল রক্ষা হয়, তাহার দিকে দৃষ্টি রাখিয়া পুষ্টিকর ও রুচিজনক আহারের ব্যবস্থা করিবে।

ম্যালেরিয়া

ম্যালেরিয়া জ্বরে বায়ু ও পিত্তের প্রাধান্য থাকে; তবে পিত্তাধিক্যই সর্ব্বাপেক্ষা বেশী। তাই ইহাতে তৃষ্ণা, গাত্রদাহ ও মাথার যন্ত্রণা প্রবল থাকে এবং জ্বরও খুব প্রবল হয়। ইহা ছাড়া জ্বর আক্রমণের সঙ্গে সঙ্গে প্রায়ই পিত্ত বমি হয়।

যখন শীত ও কম্প দিয়া জ্বর আসে তখন একটু একটু গরম জল রোগীকে পান করিতে দিবে। পিপাসা, বমি ও পিত্ত শান্তির জন্য ডাবের জল খুব উপকারী। ম্যালেরিয়া-জ্বরে ৩।৪টী পর্য্যন্ত ডাব দিতে পারা যায়। ইহাতে জ্বরেরও কিছু উপশম হয়।

জ্বরের সময়—৩।৪ ঘণ্টা অন্তর জল-সাবু বা জল-বার্লি খুব পাত্‌লা করিয়া প্রস্তুত করিয়া খাইতে দিবে; ইহার সহিত কাগ্‌জী বা পাতি নেবুর রস বেশী করিয়া মিশাইয়া দিবে।

জ্বরের বেগ কমিয়া আসিলে দুধ-সাবু দিবে; কিংবা অর্দ্ধেক দুধ ও অর্দ্ধেক সোডার জল মিশাইয়া খাইতে দিবে। অন্যান্য পথ্য নবজ্বরের ন্যায়। ম্যালেরিয়ায় বেশী উপবাস দিবার প্রয়োজন নাই। ম্যালেরিয়া পুরাতন হইয়া গেলে, পুরাতন জ্বরের ন্যায় পথ্য ব্যবস্থা করিবে।

কালাজ্বর।—কালাজ্বরের পথ্য বিষমজ্বরের ন্যায়। কালাজ্বরে প্রবল ক্ষুধা থাকিলেও রোগীকে লঘু পথ্য দিবে এবং মাংস একেবারে বন্ধ করিয়া দিবে।

যক্ষ্মা

আজকাল বাঙ্গলাদেশে যক্ষ্মা ও ক্ষয়কাস রোগের খুব প্রাধান্য হইয়াছে। বিংশ শতাব্দীর সভ্যতার যুগে ক্ষয়-রোগ হইবার বহু কারণ বর্ত্তমান। এখানে প্রত্যেকটী সম্বন্ধে বিশদভাবে আলোচনা করা সম্ভবপর নহে। আমি নিম্নে মোটামুটী কয়েকটী কারণ উল্লেখ করিতেছি। আয়ুর্ব্বেদ বলেন,

যক্ষ্মার কারণ চারিটী,—

১। মলমূত্রাদির বেগধারণ।

২। শরীরের ধাতুক্ষয়, বিশেষতঃ অতিরিক্ত শুক্রক্ষয়।

৩। সাহস বা অযথা বল-আরম্ভ অর্থাৎ বলের অতিরিক্ত ব্যায়ামাদি শারীর-কর্ম্ম; অথবা পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব, অথচ পরিশ্রম করা।

৪। বিষমাশন অর্থাৎ আহারের অত্যাচার—অনিয়মিত ও অপরিমিত পান-ভোজন।

ইহা ছাড়া আজকালকার দিনে বিশুদ্ধ ও উপযুক্ত খাদ্যের অভাব, অতিরিক্ত বিলাসিতা—শারীরিক ও মানসিক সংযমের অভাব, নির্ম্মল বায়ু ও যথোপযুক্ত সূর্য্যাতপের অভাব প্রভৃতি কারণও যথেষ্ট বর্ত্তমান।

যক্ষ্মারোগীকে প্রথমেই এই কারণগুলি বর্জ্জন করিতে হইবে; আর এ রোগী ধূলি ও ধোঁয়া পরিপূর্ণ, বহুজনাকীর্ণ সহরে যত কম থাকে, ততই ভাল। যদি সম্ভবপর হয়, তাহা হইলে প্রথম হইতেই লোকালয় একেবারে ত্যাগ করিয়া বহুদূরে—পাহাড়, জঙ্গল বা সমুদ্রের ধারে কোন স্বাস্থ্যকর স্থানে বাস করিবে।

যক্ষ্মারোগের সর্ব্বপ্রধান লক্ষণ—শরীরের ক্ষয়। শরীর যেন দিন দিন শুকাইয়া যায়; মাংস শুকাইয়া যায়; মেদঃ বা চর্ব্বি শুকাইয়া যায়; রক্ত কমিয়া যায়; শেষে হাড় পর্য্যন্ত শুকাইতে আরম্ভ হয়। তাই এই রোগের আর একটী নাম—"শোষ"।

সুতরাং যে কোনও প্রকারে হউক, এই ক্ষয় নিবারণ করা উচিত। রোগীকে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিকর আহার

দিতে হইবে। যক্ষ্মারোগী কদাচ উপবাস দিবে না। খাদ্য যাহাতে সহজে হজম হয় এবং অগ্নির বল সমান থাকে, সে বিষয়ে যত্নবান হইতে হইবে। কোনরূপে যদি রোগীকে বলশালী এবং একটু মোটা করিতে পারা যায়, তাহা হইলে উপযুক্ত ঔষধ ও জলবায়ুর গুণে রোগ সারিয়া যায়। পাকযন্ত্রের সামান্যমাত্র গোলমাল হইলে তৎক্ষণাৎ তাহার প্রতীকার করিবে।

যক্ষ্মায় মাংসের ব্যবহার

চরক বলেন, "মাংসম্ আপ্যায্যতে মাংসেন—," মাংসের দ্বারা শরীরের অন্যান্য ধাতু অপেক্ষা মাংসেরই অধিক বৃদ্ধি হয়। যক্ষ্মারোগে প্রধানতঃ মাংসের ক্ষয়ই অধিক লক্ষিত হয়। সেইজন্য এই রোগে মাংসের ক্ষয় পূরণের জন্য নানা প্রকার মাংসের ব্যবস্থা আছে। "শরীরবৃংহণে নান্যদাদ্যং মাংসাদ্বিশিষ্যতে"—শরীরের পুষ্টিবিষয়ে মাংস যেমন উপযোগী, এরূপ আর কোনও খাদ্য নহে।

যক্ষ্মারোগীকে সাধারণতঃ ছাগ, পায়রা, কুক্কুট, ময়ূর, তিতির, হাঁস, খরগোস, হরিণ এবং বন্য পক্ষীর মাংস (বটের প্রভৃতি) খাইতে দিবে। কিন্তু অত্যধিক মাংসক্ষয় নিবারণের জন্য মাংসাশী পশুপক্ষীর মাংসই শ্রেষ্ঠ। এই জন্য কাক, শৃগাল, বন্য বিড়াল, শকুনী, ব্যাঘ্র, সিংহ, ভল্লুক প্রভৃতির মাংস দেওয়া চলে। এতদ্ব্যতীত শজারু, পেচক, হস্তী, উষ্ট্র, গণ্ডার, বানর, সাপ, কেঁচো, গর্দ্দভ, অশ্ব, মহিষ প্রভৃতির মাংসেরও

ব্যবস্থা আছে। তবে এই সকল মাংস রোগীর অজ্ঞাতসারে দিতে হয়। যেমন তিতিরের মাংস বলিয়া কাকমাংস, বাণ মাছ বলিয়া সাপের মাংস, অথবা মৎস্যের নাড়ীভুঁড়ি বলিয়া কেঁচো ভাজিয়া দিবে। হরিণের মাংস বলিয়া ব্যাঘ্র-সিংহ প্রভৃতির মাংস দেওয়া চলে। এইরূপ ছলপূর্ব্বক না দিলে, রোগী জানিতে পারিলে তাহার ঘৃণার উদ্রেক হয়। তাহাতে উপকার না হইয়া অপকার হয়। আজকাল এই সকল মাংস রোগীকে দিবার প্রথা নাই; আর এগুলি সংগ্রহ করাও কঠিন। এখানে ইহার উল্লেখ করিলাম,—শুধু দেখাইবার জন্য যে আয়ুর্ব্বেদ-শাস্ত্রে যক্ষ্মারোগে মাংসকে কত বেশী প্রয়োজনীয় পথ্য বলা হইয়াছে। এমন কি চরক বলিতেছেন,—

"যদি ইন্দ্রিয়সংযম পূর্ব্বক যক্ষ্মারোগী কেবল মাংস আহার করে ও যথানিয়মে মধুজাত আসব—যেমন 'দ্রাক্ষাসব'—পান করে এবং যদি ঐ রোগী ক্রোধ প্রভৃতি ত্যাগ করিয়া প্রশান্তচেতা হয়, তাহা হইলে যক্ষ্মারোগ তাহার শরীরে অধিক কাল থাকিতে পারে না।"

মাংসের মধ্যে এখন ছাগ, কুক্কুট ও পায়রার মাংসই বেশী ব্যবহৃত হয়। যেখানে তিতির, বটের, হরিয়াল প্রভৃতি পাখী পাওয়া যায়, সেখানে সেগুলি দিতে পারিলে বড় ভাল হয়। কারণ এই সকল পক্ষীর মাংস উষ্ণ এবং লঘু বলিয়া যক্ষ্মারোগে অত্যন্ত প্রশস্ত।

সুশ্রুতের মতে, শোষ-রোগীর পক্ষে ছাগমাংস, ছাগদুগ্ধ,

ছাগঘৃত, ছাগরক্ত, ছাগবিষ্ঠা, ছাগমূত্র এবং ছাগ মধ্যে বাস—সমস্তই উপকারী।

ছাগ ও কুক্কুট প্রভৃতির মাংসের যূষ প্রস্তুত করিয়া, অথবা মাংস থুরিয়া উহার টাট্‌কা রস (ইংরাজীতে যাহাকে raw meat-juice বলে) ঘৃত ও মসলার দ্বারা সুসংস্কৃত, সুস্বাদু ও সুগন্ধিযুক্ত করিয়া খাইতে দিবে।

দুইবেলা মাংস খাইবে না। যে বেলা মাংস খাইবে, সে বেলা ভাত বা রুটীর সহিত আর দুগ্ধ খাইবে না। জ্বর যদি খুব প্রবল থাকে, তবে মাংস বন্ধ করিয়া দিবে।

দুগ্ধ ও ঘৃত

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে মাংসই সর্ব্বোৎকৃষ্ট পথ্য। ইহা ছাড়া দুগ্ধ, ঘৃত ও মাখম উপযুক্ত পরিমাণে খাওয়া উচিত। যাহারা মাংস খাইতে অনিচ্ছুক, কিম্বা যাহাদিগকে মাংস দেওয়া চলিবে না, তাহাদিগকে এইগুলি পর্য্যাপ্ত পরিমাণে দিতে হইবে।

যক্ষ্মারোগীকে দুধ দিবার পূর্ব্বে সেই দুধ একটী পিপুলসহ সিদ্ধ করিয়া লইবে। অথবা নিম্নলিখিতভাবে দুধ প্রস্তুত করিয়া দিবে,—

আধসের দুধে দুই সের জল মিশাইবে। ইহার সহিত ৪ তোলা অশ্বগন্ধার মূল সিদ্ধ করিয়া আধসের থাকিতে নামাইবে। এই দুগ্ধ খুব পুষ্টিকারক। আবার ঐ দুগ্ধ হইতে ঘৃত প্রস্তুত করিয়াও খাওয়া চলে।

যাহাদের ফুসফুস খুব দুর্ব্বল হইয়া পড়িয়াছে, তাহাদিগকে অশ্বগন্ধার পরিবর্ত্তে শতমূলীর সহিত দুগ্ধ পাক করিয়া খাইতে দিবে। দুগ্ধপানের পর একটু করিয়া মধু খাইবে। যক্ষ্মা রোগীর পক্ষে মধু খুব উপকারী।

ছাগলের দুধ হইতে ঘৃত প্রস্তুত করিয়া উহা একটু চিনির সহিত খাইলে যক্ষ্মায় যথেষ্ট উপকার হয়।

অতিরিক্ত শুক্রক্ষয় জন্য যাহাদের যক্ষ্মা হইয়াছে, তাহাদের পক্ষে দুগ্ধ, ঘৃত ও মাংস-রস পথ্য করা বিশেষভাবে কর্ত্তব্য।

প্রাতে মধু ও চিনির সহিত মাখম খাইলে ক্ষয়জনিত শরীরের কৃশতা দূর হয়।

অন্ন।—যক্ষ্মারোগীর আহারের জন্য একবৎসরের পুরাতন ও সুগন্ধি চাউল প্রশস্ত। জ্বর বেশী না থাকিলে, প্রাতে এই চাউলের সুসিদ্ধ ভাত ও মাংসের ঝোল খাইবে।

বেশী জ্বর থাকিলে, ভাতের পরিবর্ত্তে সুজী বা আটার রুটী দিবে।

রাত্রে—ক্ষুধা থাকিলে উত্তমরূপে আহার করিবে। ভাত না খাইয়া রুটী বা লুচি খাইবে। বিশেষ ক্ষুধা না থাকিলে—দুধ-সাবু।

তরকারির মধ্যে—মোচা, থোড়, কাঁচকলা, সজিনার ডাঁটা, পল্‌তা, পটোল, ডুমুর, গাজর, ঢেঁড়স, কচি ঝিঙ্গা, ছাঁচি কুমড়া ও অল্প আলু খাইতে পারে। বেগুন দিবে না। মুগ ও ছোলার ডালের যূষ খাইতে পারে। অড়হড় ডালের

যূষও দেওয়া চলে। ছোট চিংড়ী ও বাণ মাছ দিতে পারা যায়। সমস্ত তরকারী ঘৃতে পাক করিবে এবং সৈন্ধব লবণ ব্যবহার করিবে। তৈলে পাক করা তরকারী ব্যবহার নিষিদ্ধ।

আহারের পর মধুজাত আসব ও মদিরা পান করিবে। পরে মুখশুদ্ধির জন্য এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ ও যোয়ান খাইবে। পান খাইবে না।

ফল।—আঙ্গুর, কিসমিস, খেজুর, পাকা আম, বেদানা, ও মিষ্ট ডালিম, পানিফল, কেশুর, পাকা যজ্ঞডুমুর, ফলসা, নারিকেল ও কচি তালশাঁস যক্ষারোগীর পক্ষে ভাল। পাকা কাঁঠালের রস সামান্য খাইতে পারে। আকের টাট্‌কা রসও ভাল।

জলখাবারের জন্য—ফল ছাড়া আমলকী ও শত-মূলীর মোরব্বা, দেশী কুমড়ার মোরব্বা ও মেঠাই, মিছরী, মধু, এবং ঘৃত ও অল্প মিষ্ট সংযোগে সুজি বা ছোলার বেসমে প্রস্তুত যে কোনও দ্রব্য,—যেমন মেঠাই, মোহনভোগ, গজা ইত্যাদি দিতে পারা যায়।

কুমড়ার মোহনভোগ।—ছাঁচি কুমড়া খুব পুষ্টি-কারক এবং রক্তপিত্ত ও ক্ষয়-নাশক। ইহা "উরঃ সন্ধানকৃৎ" —অর্থাৎ ফুসফুসে যদি ক্ষত হয়, তবে ইহার দ্বারা সেই ক্ষত জোড়া লাগে। সেইজন্য যক্ষ্মারোগে ছাঁচি কুমড়া অতি উত্তম পথ্য।

একটি সরু কুরুণীর দ্বারা কুমড়ার শাঁস কুড়িয়া উহার রস

নিংড়াইয়া রাখিবে। পরে ঐ শাঁস গব্য বা ছাগঘৃতে ভাজিয়া মিছরীর গুঁড়া দিয়া মোহনভোগ প্রস্তুত করিবে। জল দিবার সময় পূর্ব্বোক্ত কুমড়ার রসটুকু মিশাইয়া দিবে। ইহা খাইতে বেশ সুস্বাদু ও ধাতু-পুষ্টিকর।

দেশী কুমড়ার টাট্‌কা রস একতোলা মাত্রায়, ১ রতি মুক্তা ভস্মের সহিত প্রত্যহ প্রাতে সেবন করিলে যক্ষ্মায় খুব উপকার হয়।

শাস্ত্রীয় "খণ্ডকুষ্মাণ্ডক" প্রভৃতি ঔষধ পুরাতন ছাঁচি কুমড়ার শাঁস দিয়া প্রস্তুত হয়।

বিশেষ পথ্য।—যক্ষ্মারোগীর যদি অরুচি থাকে—তাহা হইলে এক তোলা যোয়ান ও এক তোলা পুরাতন তেঁতুল তিন পোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া এক পোয়া থাকিতে নামাইয়া, সেই জলে বেশ করিয়া কুলকুচা করিবে। অথবা যোয়ান ও তেঁতুল বাটিয়া জিহ্বায় ঘষিবে। ইহাতে মুখের বিস্বাদ দূর হয় এবং আহারে রুচি জন্মে। উৎকৃষ্ট আমসত্ত্ব দুধের সহিত খাইতে দিতে পারা যায়। ইহাতেও অরুচি যায়। অনেক সময় বায়ুপরিবর্ত্তনেই অরুচি ও অগ্নিমান্দ্য দূর হয়।

যদি **পেটের গোলমাল** থাকে—তাহা হইলে ডালিম গাছের কচি পাতার ক্বাথ বাহির করিয়া (৪ তোলা পাতা /১ সের জলে সিদ্ধ করিয়া আধসের থাকিতে নামাইয়া), সেই জলে ঘৃত ও সৈন্ধব লবণ দিয়া মুগের ডাল সিদ্ধ করিয়া খাইতে দিবে।

কাসী বেশী থাকিলে—পিণ্ড খেজুর ও মনেক্কা একটু যষ্টিমধু ও পিপুলের গুঁড়া এবং মধুর সহিত মাঝে মাঝে চাটিয়া খাইবে।

খেজুর, কিসমিস, ফলসা, যষ্টিমধু ও পিপুল সহযোগে ঘৃত পাক করিয়া যক্ষ্মারোগীকে খাইতে দিলেও কাস, শ্বাস, ও স্বরভঙ্গের উপশম হয়।

মুখ দিয়া রক্ত উঠিলে—রক্তপিত্তের পথ্য চলিবে।

কোষ্ঠবদ্ধতা থাকিলে—গরম দুধের সহিত কিস্‌মিস্, মনেক্কা ও খেজুর খাইবে। পথ্যের দ্বারাই যাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। যক্ষ্মারোগে বিরেচক ঔষধ প্রয়োগ করিবে না। কারণ যক্ষ্মা-রোগীর মল সযত্নে রক্ষা করা উচিত। একবার পেট ভাঙ্গিলে রোগীকে রক্ষা করা কঠিন।

সাধারণ নিয়ম

যক্ষ্মারোগী প্রত্যহ দুইবার দন্তধাবন করিবে এবং বেশ করিয়া মুখ ধুইবে ও কুলকুচা করিবে। বেশী জ্বর না থাকিলে প্রত্যহ স্নান করিতে পারে; অন্ততঃ গরম জল দিয়া গা মুছিবে। স্নানের পূর্ব্বে সর্ব্বাঙ্গে তৈলমর্দ্দন করিবে। এই জন্য শাস্ত্রীয় 'চন্দনাদি তৈল' খুব ভাল। সপ্তাহে ২।৩ দিন শ্বেতসরিষা বাটিয়া উহা সুগন্ধিযুক্ত করিয়া গায়ে মাখিবে। স্নানের জল যষ্টিমধু প্রভৃতি কোন পুষ্টিকারক দ্রব্যের সহিত

সিদ্ধ করিয়া লইলে ভাল হয়। শীতকালে এই জল ঈষদুষ্ণ থাকিবে, গ্রীষ্মকালে শীতল হইলে ব্যবহার করিবে। স্নানের পর পরিষ্কার বস্ত্রাদি পরিধান করিবে এবং সুগন্ধ ফুলের মালা ধারণ করিবে। যক্ষ্মারোগীর গায়ে সর্ব্বদা একটী জামা রাখা কর্ত্তব্য। গাত্রে শীতল হাওয়া লাগান কোনক্রমেই উচিত নয়। জল সিদ্ধ করিয়া ঠাণ্ডা হইলে সেই জল পান করিবে।

যক্ষ্মারোগীর ঘর ও বিছানা প্রভৃতি খুব পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া উচিত। দুইবেলা ঘরে সুগন্ধি ধূপ জ্বালিবে। বিছানায় ২।১ ফোঁটা ভাল 'সেণ্ট' দিয়া রাখিবে, এবং ঘরের মধ্যে ফুল রাখিবে,—যেন ঘরটী সুগন্ধে ভরপুর হইয়া যায়। ফুলের মধ্যে পদ্মফুলের গন্ধই সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত। আসল কথা এই, যে যক্ষ্মারোগীর মন যাহাতে প্রফুল্ল থাকে, সর্ব্বদাই তাহার চেষ্টা করা উচিত।

যক্ষ্মারোগী দেবতার অর্চ্চনা ও সদালাপে দিন যাপন করিবে।

নিষেধ।—যক্ষ্মারোগী ক্রোধ, ঈর্ষা, শোক প্রভৃতি ত্যাগ করিবে। কোনরূপ পরিশ্রম, ব্যায়াম ও স্ত্রীসহবাস সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। অনেকে একটু বল পাইলেই বেড়াইতে আরম্ভ করে। ইহা খুব অন্যায়, আরোগ্যের মুখে সামান্য পায়চারি করিতে পারে। কোনরূপ তর্কে প্রবৃত্ত হইবে না, উচ্চৈঃস্বরে কথা বলিবে না বা গান গাহিবে না। বাঁশী-বাজান

একেবারে নিষেধ। অসৎ সাহিত্য ও বাক্যালাপ বর্জ্জন করিবে। ধূমপান করিবে না।

অপথ্য।—লঙ্কার ঝাল, অধিক লবণ, অম্ল ও কষায় রস, কলাইএর ডাল, শাক, শিম, বেগুন, কাঁকরোল, রশুন, হিং, রুই, কাত্‌লা প্রভৃতি মৎস্য, দধি, ক্ষার ও রুক্ষ দ্রব্য, তরমুজ, এবং পান—এইগুলি যক্ষ্মারোগে অপথ্য।

রক্তপিত্ত

রক্তপিত্ত দুইপ্রকার—ঊর্দ্ধগ ও অধোগ। মুখ, নাসিকা, চক্ষু ও কর্ণ দিয়া রক্ত নির্গত হইলে, উহাকে ঊর্দ্ধগ রক্তপিত্ত বলে। আর মলদ্বার বা মূত্রদ্বার দিয়া রক্ত পড়িলে উহাকে অধোগ রক্তপিত্ত বলে। লোমকূপ দিয়াও রক্ত বাহির হইতে পারে। তবে চোক, কাণ বা লোমকূপ দিয়া রক্ত পড়া খুব বিরল। সাধারণতঃ মুখ দিয়া মাঝে মাঝে রক্ত উঠিলেই আমরা বলিয়া থাকি, যে রোগটী রক্তপিত্ত। যক্ষ্মারোগের একটী প্রধান উপসর্গ রক্তপিত্ত—অর্থাৎ মুখ দিয়া বা থুথুর সহিত রক্ত উঠা। কিন্তু মুখ দিয়া রক্ত উঠিলেই যে উহা যক্ষ্মা হইবে, তাহা নহে।

মুখ দিয়া বেশী রক্ত উঠিলে—সে দিন রোগী সম্পূর্ণ বিশ্রাম করিবে। চুপ করিয়া বিছানায় শুইয়া থাকিবে—নড়াচড়া করিবে না বা কথা বলিবে না। যদি রোগীর বল থাকে তবে সেদিন উপবাস দিবে, নচেৎ খুব লঘু পথ্য করিবে।

এই সময় রোগীকে দুইবেলা একছটাক করিয়া দুর্ব্বা অথবা আয়াপানের রস, একটু চিনির সহিত খাইতে দিবে।

রক্তপিত্ত, কাস ও ক্ষয়ে **বাসক পরম উপকারী।** প্রত্যহ প্রাতে দুই তোলা মাত্রায় (এক আউন্স) বাসক পাতার টাট্‌কা রস একটু মধুর সহিত সেবন করিবে। কাসী বেশী থাকিলে ইহার সহিত একটু পিপুলের গুঁড়া মিশাইয়া লইবে। পরে ছাগ-দুগ্ধ পান করিবে। বাসকের পাতা, মূল ও ফুল সহ ঘৃত পাক করিয়া উহা রক্তপিত্ত ও যক্ষ্মা রোগীকে খাইতে দিলে খুব উপকার হয়। শাস্ত্রীয় "বাসাবলেহ" মধুর সহিত চাটিয়া খাওয়াও ভাল। ইহাতে শরীর পুষ্টি হয় এবং কাসী কমে।

পিপাসা থাকিলে—ষড়ঙ্গপানীয় দিবে (৪৬ পৃঃ দেখ)। অথবা ফলসা বা পাকা যজ্ঞডুমুরের সরবৎ প্রস্তুত করিয়া দিবে। ডালিম বা আঙ্গুরের রস করিয়া দিলেও উপকার হয়।

এক ছটাক কিসমিস দুইসের জলে সিদ্ধ করিয়া আধসের থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লইবে। এই ক্কাথে পুরাতন ধানের

খৈ-চূর্ণ ৪ তোলা, মিছরী ২ তোলা ও মধু ১ তোলা মিশাইয়া সেবন করিলে পিপাসা দূর হয়। ইহা পুষ্টিকর, তৃপ্তিপ্রদ ও রক্তপিত্ত-নাশক।

কিস্‌মিসের পরিবর্ত্তে পিণ্ড খেজুর, যষ্টিমধু বা ফল্‌সা দেওয়া চলে। অথবা এই চারিটি দ্রব্য মিলিত করিয়া ক্বাথ প্রস্তুত করাও চলে।

পথ্য।—একবেলা ভাত ও একবেলা রুটী বা লুচি। মুগ, মসুর, অড়হড় বা ছোলার ডাল।

তরকারীর মধ্যে—পটল, ডুমুর, মোচা, কাঁচকলা, থোড়, লাউ, পুরাণ দেশী কুমড়া, কচি ঝিঙ্গা, চিচিঙ্গা, মানকচু, উচ্ছে, পল্‌তা, ব্রাহ্মী ও নটে শাক এবং তেলাকুচা। সামান্য আলু দেওয়া চলে। অম্লের মধ্যে পাতি বা কাগজি নেবু ও কয়েদ্‌-বেলের চাট্‌নি।

এই রোগে যজ্ঞডুমুরের ঘৃতপক্ক তরকারি বিশেষ উপকারী। সকল প্রকার তরকারী সরিষার তৈলে পাক না করিয়া ঘৃত ও সৈন্ধব লবণ সংযোগে পাক করা উচিত।

মাংসের মধ্যে—ছাগ, মেষ, হরিণ, পায়রা, ঘুঘু, বটের, শশক, বক ও হরিয়াল পাখীর মাংস।

মৎস্যের মধ্যে—চিংড়ী ও বাণ মাছ। মাছের ডিম বা পক্ষীর ডিম খুব অল্প পরিমাণে খাইতে পারে।

ফলের মধ্যে—খেজুর, আঙ্গুর, কিসমিস, মনেক্কা, পাকা আমলকী, নারিকেল, পানিফল, কেশুর, মিষ্ট দাড়িম ও

বেদানা, কচি তালশাঁস, ফল্‌সা, আখ, পাকা তাল ও কলা।

জলখাবার।—ফল, লুচি, মোহনভোগ, গজা, কুমড়ার মেঠাই ও মোরব্বা, শতমূলী ও আমলকীর মোরব্বা, খৈ, চিনি ও মিছরী।

রক্তপিত্ত-রোগীর পক্ষে গব্য দুগ্ধ অপেক্ষা ছাগদুগ্ধই প্রশস্ত। উষ্ণ জল খাইবে না; জল গরম করিয়া ঠাণ্ডা হইলে খাইবে। কর্পূরবাসিত জল ভাল। মাঝে মাঝে অবগাহন স্নান ভাল।

অপথ্য।—গুরুপাক, উষ্ণ, ক্ষার ও তীক্ষ্ণবীর্য্য দ্রব্য, ব্যায়াম, পথ-পর্য্যটন, রৌদ্র সেবন, ধূমপান, অশ্বাদিযানে ভ্রমণ, স্ত্রীপ্রসঙ্গ, দধি, গুড়, বেগুন, শিম, রসুন, সর্ষপ, নিম, কলাই-এর ডাল, তিল, মদ্য এবং অতিশয় লবণ ও অম্ল দ্রব্য।

অর্শ



অর্শ একপ্রকার মাংসের অঙ্কুর বিশেষ; মলদ্বারের বলিতে ছোট-বড় মাংসের গ্যাঁজ বাহির হইলে তাহাকে অর্শ বলে। ইহা প্রধানতঃ দুই প্রকার—(১) একপ্রকার অর্শে রক্ত পড়ে, ইহাকে রক্তার্শ বলে। (২) আর একপ্রকার অর্শে রক্ত পড়ে না, ইহাকে শুষ্কার্শ বলে। অর্শে অনেক সময় অসহ্য যন্ত্রণা হয়।

অর্শরোগীর সাধারণতঃ কোষ্ঠকাঠিন্য ও অজীর্ণ হয়। অনেক সময় মলত্যাগকালীন দারুণ যন্ত্রণা হয়। সুতরাং রোগীর যাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে, প্রথম হইতেই সে বিষয়ে যত্নবান হইতে হইবে।

অর্শরোগীর যাহাতে বায়ু সাম্য থাকে, তাহার ব্যবস্থা করা একান্ত আবশ্যক। সেইজন্য তাহার পক্ষে কোনও রুক্ষ দ্রব্য কিংবা রাত্রিজাগরণ প্রভৃতি যে সকল কারণে শরীর রুক্ষ হয়, সেগুলি একেবারে পরিত্যজ্য। লঙ্কার ঝাল বা বেশী মসলা দিয়া প্রস্তুত ব্যঞ্জনাদি খাইবে না। চা-পান একেবারেই ভাল নয়।

পথ্য

তরকারীর মধ্যে—অর্শরোগীকে পুরাতন চাউলের অন্নের সহিত নিমবেগুন, উচ্ছে, পলতার শুক্ত, মুগ, ছোলা বা কুলত্থ কলাইএর ডাল, পটোল, ডুমুর, ওল, কচি মূলা, কাঁচা পেঁপে, থোড়, কাঁকরোল, ঠোঁটে কলা, দেশী কুমড়া, সজিনার ডাঁটা, কাঁঠালের বীজ, এঁচোড়, চিচিঙ্গা, কচি ঝিঙ্গা, ঢেঁড়স, প্রভৃতি খাইতে দিবে। কয়েদবেলের চাটনি ভাল।

শাকের মধ্যে—নটে, বেতো, পালঙ, ব্রাহ্মী, শাঞ্চের শাক, ওলের ডাঁটা, পল্‌তা, কুমড়ার ডাঁটা, কচিমূলার শাক, ও মটর-শাক।

ফল।—প্রায় সকল রকম ফলই অর্শরোগীর পক্ষে ভাল, কারণ ইহাতে বায়ু শান্তি হয়।

পাকা পেঁপে, আনারস, ডালিম, কিসমিস, মনেক্কা, খেজুর, আঙ্গুর, আঞ্জির, (কাবুলী ডুমুর বা ফিগ্‌স্), পাকা যজ্ঞডুমুর, বাতাবি নেবু, কমলা নেবু, আপেল, বাদাম, আক্‌রোট, খোবানী, ছোলা বা মুগ ভিজান, কুমড়ার মিঠাই, শতমূলী, আমলকী ও হরীতকীর মোরব্বা ইত্যাদি জলখাবারের জন্য দিতে পারা যায়।

দুধ, বিশেষতঃ ছাগলের দুধ, ঘৃত, মাখম, ঘৃতপক্ক যে কোনও দ্রব্য (অবশ্য গুরুপাক না হয়), মিছরী ও কৃষ্ণতিল অর্শ-রোগীর পক্ষে খুব ভাল।

অর্শরোগে ঘোল—অতি সুপথ্য। বিশেষতঃ শুষ্কার্শে ইহা পরম উপকারী। প্রত্যহ ঘোলের মাত্রা বাড়াইয়া ভাতের মাত্রা কমাইয়া দিবে; এইরূপ একমাস করিবে। আবার দ্বিতীয় মাসে অন্নের মাত্রা কিছু কিছু বাড়াইয়া ঘোলের মাত্রা কমাইয়া দিবে। কিন্তু পরে ঘোল একেবারে বন্ধ করিবে না। যাঁহাদের অর্শ আছে তাঁহারা—রোগ বৃদ্ধি হউক বা না হউক—প্রত্যহ একটু করিয়া ঘোল পান করিবেন। ইহার সহিত একটু সৈন্ধব লবণ ও গোলমরিচের গুঁড়া মিশাইয়া লইলে ভাল হয়। ইচ্ছা করিলে একটু জীরা ভাজার গুঁড়াও মিশান চলে।

চরক বলেন যে, যে অর্শরোগীর জঠরাগ্নি খুব কম, তাহাকে কেবল তক্র পান করাইবে। (চারিভাগ দধি এক ভাগ জলের সহিত মন্থন করিলে তক্র হয়।)

কিংবা খইএর ছাতু তক্রে আলোড়িত করিয়া সন্ধ্যার সময় খাইতে দিবে। যাঁহাদের বাতশ্লেষ্মার ধাত্ তাঁহাদের পক্ষে তক্রের মত উৎকৃষ্ট পথ্য ও ঔষধ আর নাই। তাই চরক বলিতেছেন—

"নাস্তি তক্রাৎ পরং কিঞ্চিদৌষধং কফবাতজে॥"

আর বায়ু ও কফপ্রধান অর্শরোগেও তক্রের ন্যায় উত্তম ঔষধ আর নাই—

"বাতশ্লেষ্মার্শসাং তক্রাৎ পরং নাস্তীহ ভেষজম্॥"

(চরক, চিকিৎসা, ১৪ অধ্যায়)

যাঁহাদের বেশী বায়ুর ধাত, তাঁহারা মাখম না তুলিয়া ঘোল প্রস্তুত করিয়া লইবেন। যাঁহাদের বেশী কফের ধাত তাঁহারা মাখম-রহিত ঘোল ব্যবহার করিবেন। চরক বলেন যে, তক্র সেবনে একবার অর্শ প্রশমিত হইলে আর কখনও হয় না।

শুষ্কার্শ-রোগীর পক্ষে ঘোলের জন্য মহিষের দুধের দধি প্রশস্ত, রক্তার্শে ছাগদধি শ্রেষ্ঠ। নিম্নলিখিত ভাবে দধি প্রস্তুত করিয়া সেই দধি হইতে প্রস্তুত ঘোল পান করিলে সকল প্রকার অর্শে উপকার হয়—

চিতাগাছের মূল বাটিয়া একটী মাটীর হাঁড়ির ভিতরদিকটা লেপ দিবে; পরে সেই হাঁড়ীতে যথারীতি দধি পাতিবে। এই দধি পাতিবার জন্য ছাগদুগ্ধ ব্যবহার করিলে আরও ভাল হয়।

ওল।—ঘোলের ন্যায় ওলও অর্শরোগীর অতি উৎকৃষ্ট পথ্য। ওলের সময় ওল ভাতে বা ওলের ডাল্‌না খাইবে।

একটী ভাল ওল লইয়া তাহার উপর মাটীর লেপ দিয়া শুকাইয়া লইয়া ঘুঁটের আগুনে পোড়াইবে। পরে সেই সিদ্ধ ওলে একটু সরিষার তৈল ও সৈন্ধব লবণ মিশাইয়া খাইবে। ইহা অর্শরোগের একটী উৎকৃষ্ট ঔষধ। নিম্নলিখিতভাবে ওলের মোদক প্রস্তুত করিয়া খাইতে পারিলে খুব ভাল হয়—

ভাল ওল চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে। পরে উহা গুঁড়া করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এই ওলচূর্ণ ১৬ তোলা এবং চিতামূল ৮ তোলা, শুঁঠ ৪ তোলা ও গোলমরিচ ২ তোলা (প্রত্যেকের চূর্ণ) লইয়া দেড় পোয়া আখের গুড়ের সহিত পাক করিবে। এই মোদক প্রতিদিন প্রাতে এক তোলা মাত্রায় শীতল জল সহ সেবন করিবে।

বিশেষ পথ্য

রক্তার্শে—(১) প্রতিদিন টাট্‌কা মাখম ও মিছরী অথবা মাখম ও কৃষ্ণতিল খাইবে।

(২) কচি পদ্মপত্র বাটিয়া চিনির সহিত খাইয়া ছাগ-দুগ্ধ পান করিবে।

(৩) খোসা-ছাড়া কৃষ্ণ তিল ১ তোলা ও আধ তোলা চিনি এক ছটাক ছাগল-দুধের সহিত সেবন করিবে। ইহাতে অর্শ হইতে রক্ত পড়া বন্ধ হয়।

(৪) চিনির সহিত দাড়িমের রস খাইবে।

(৫) দুই তোলা শতমূলী বাটিয়া এক পোয়া ছাগ-দুগ্ধের সহিত মিশাইয়া খাইবে।

কোষ্ঠবদ্ধতায়—ঘোলের সহিত একটু যোয়ানের গুঁড়া ও বিট্ লবণ মিশাইয়া খাইবে।

হরীতকীর গুঁড়া চারি আনা মাত্রায়, গুড়ের সহিত প্রত্যহ খাইলেও কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। অথবা ত্রিফলা চূর্ণ ঘোলের সহিত খাইবে।

যাহাদের মল ভাঙ্গা ভাঙ্গা হয়—তাহাদিগকে শুষ্ক মূলার যূষ, কুলথকলাইয়ের যূষ, কিংবা কয়েতবেল ও বেল-শুঁঠের সহিত মুগের ডাল সিদ্ধ করিয়া সেই যূষ পান করিতে দিবে। অথবা অন্নের সহিত কচি পাঁঠার যূষ ঈষৎ ঘৃত মিশ্রিত করিয়া দিবে।

শূল বেদনায়—অর্দ্ধপোয়া দাড়িমের রসে দুই আনা যবক্ষারের গুঁড়া মিশাইয়া পান করিবে।

উষ্ণ অবগাহন (Hot bath)—কুলপাতা বা বেলপাতা দিয়া জল সিদ্ধ করিয়া সেই উষ্ণ জলে কোমর পর্য্যন্ত ডুবাইয়া বসিয়া থাকিবে।

মাংস—অর্শরোগীর বেশী মাছ-মাংস খাওয়া উচিত নয়। তাহার পক্ষে ময়ূর, তিতির, কুক্কুট ও বটের পাখীর মাংস ভাল। এই সমস্ত মাংস থুড়িয়া যূষ বাহির করিয়া সেই মাংস-রসে টক্ দই মিশাইয়া ঘৃতাদি দ্বারা সুসংস্কৃত করিয়া পান করিবে। ইহার দ্বারা মল ও বায়ুর বিবদ্ধতা নষ্ট হইবে।

অপথ্য—পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে অর্শ রোগীর কোনরূপ রুক্ষ দ্রব্য সেবন করা উচিত নহে। অধিক জলপান,

যানাদিতে অধিক গমন (বেশী ঘোড়ায় চড়া বা সাইকেল-চড়া) ও উঁচু হইয়া বসা নিষেধ। মৎস্য ত্যাগ করাই ভাল। বাঙ্গালীর মাছ ভিন্ন চলে না.; তাই মৌরলা প্রভৃতি ছোট টাট্‌কা মাছ অতি অল্প পরিমাণে দিবে। অর্শরোগে ঘোল পথ্য ; কিন্তু দধি অপথ্য। পাকা আম ও পাকা বেল বেশী খাইবে না। বাঁশের কোঁড়, মাষকলাই, লাউ, শালুক ও যে সকল আহার করিলে পেট ভার করে সেগুলি নিষিদ্ধ।

ডায়াবিটিস্



আজকাল বাঙ্গালী ধনী লোকদিগের মধ্যে অনেকেই বহুমূত্র বা ডায়াবিটিস্ রোগে ভুগিয়া থাকেন। বিশেষতঃ যাঁহাদের অত্যধিক মানসিক পরিশ্রম করিতে হয় অথচ শারীরিক পরিশ্রম নাই বলিলেই চলে, তাঁহারা প্রায় ৪৫ বৎসর পার হইলেই কিংবা তাহার পূর্ব্বেই এই রোগে আক্রান্ত হন। আবার যাঁহাদের কায়িক বা মানসিক কোন পরিশ্রমই করিতে হয় না, কেবল "আস্যাসুখং স্বপ্নসুখং"—শুধু বসিয়া বা শুইয়া থাকা আর দিবানিদ্রা যাওয়াই যাঁহাদের কাজ— তাঁহাদের যে ডায়াবিটিস্ হইবে তাহাতে কোনও সন্দেহ নাই।

প্রস্রাবের সহিত শর্করা নির্গত হওয়া, ঘন ঘন মূত্রত্যাগ, প্রস্রাবের বেগধারণ করিবার কিছুমাত্র ক্ষমতা না থাকা, শরীরের সাধারণ দুর্ব্বলতা, মাথা টলা বা মাথা খালি খালি মনে হওয়া, অত্যন্ত পিপাসা, গাত্রদাহ প্রভৃতি লক্ষণ সাধারণতঃ এই রোগে প্রকাশ পায়।

ডায়াবিটিস প্রমেহ-রোগের অন্তর্ভুক্ত। ইহা একপ্রকার ক্ষয়-রোগ। ইহাতে শরীরের বিভিন্ন ধাতু প্রস্রাবের সহিত নির্গত হইয়া যায়। অনেক সময়ে দেখা যায় যে ডায়াবিটিস হইতে দারুণ ক্ষয়রোগ—যক্ষ্মা—দাঁড়াইয়া গিয়াছে। অতএব প্রথম হইতেই সতর্ক হওয়া উচিত।

অন্যান্য রোগ অপেক্ষা ডায়াবিটিসে কেবলমাত্র পথ্যের বিশেষ ব্যবস্থা দ্বারাই চিকিৎসা করা চলে। অবশ্য রোগ যদি প্রবল হয় তাহা হইলে নিশ্চয়ই ঔষধ সেবনের আবশ্যকতা আছে। কিন্তু ঔষধের দ্বারা রোগ কমিয়া আসিলে তখন পথ্যের বিচার করিয়া চলিলে রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হইয়া যায় এবং পুনরাক্রমণের সম্ভাবনা খুব কমই থাকে।

প্রথম কথা এই যে, ডায়াবিটিস রোগীকে সদাসর্ব্বদা আয়ুর্ব্বেদের সেই উপদেশটি মনে রাখিতে হইবে,—"উদর পরিপূর্ণ করিয়া খাইবে না। পেটের এক-তৃতীয়াংশ খালি রাখিয়া খাইবে।"

মাঝে মাঝে উপবাস দিবে। একাদশী, অমাবস্যা এবং পূর্ণিমায় উপবাস দেওয়া অভ্যাস করাই ভাল। অবশ্য

উপবাস অর্থে নিরম্বু উপবাস নয়। কিছু ফলমূল ও সামান্য একটু দুধ খাইয়া থাকিবে।

একটু একটু ব্যায়াম করিবে। সকাল-সন্ধ্যায় মুক্ত বায়ুতে খানিকটা বেড়াইলেও ব্যায়ামের কাজ হয়। ব্যায়াম বলিতে যে সকল সময়েই ডন-বৈঠক বা মুগুর ভাঁজা বুঝায় তাহা নহে।

এইবার কয়েকটি বিশেষ পথ্যের কথা বলিব।

যব।—প্রমেহ-রোগীর পক্ষে যব সর্ব্বপ্রধান খাদ্য। যব জাঁতায় ভাঙ্গিয়া আটা প্রস্তুত করাইয়া তাহার রুটি খাইবে। ইহার সহিত বন্য পক্ষী (শিকার করা পাখী), কুক্কুট, তিতির, পায়রা, ময়ূর, হরিণ ও খরগোসের মাংস খাওয়া চলে। তবে ডায়াবিটিস রোগী বেশী মাত্রায় এবং গুরুপাক করিয়া মাংস খাইবে না। টাটকা শাকসব্জী এবং মুগ, অড়হড় বা ছোলার ডালের যূষ খাইবে।

মধু সহ যবের ছাতু খাইবে। ডায়াবিটিস রোগীর কোনরূপ "গুড়-বিকৃতি" অর্থাৎ মিষ্টান্নাদি খাওয়া উচিত নয়। কিন্তু **মধু তাহার পক্ষে খুব ভাল পথ্য।**

কলা।—কলা গাছের প্রায় সমস্ত অংশই ডায়াবিটিসের পক্ষে ভাল। পাকা ও কাঁচা কলা, মোচা, থোড় এবং কলার এঁটে—সমস্তই উপকারী।

কলার রুটী।—কাঁচা কলা চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া রৌদ্রে শুকাইয়া গুঁড়া করিয়া লইবে। ইহাই 'বেনানা-

ফুড'। এই গুঁড়ার সহিত সামান্য গমের আটা মিশাইয়া মাখিয়া রুটী প্রস্তুত করিবে। ইহা খুব লঘুপাক এবং খাইতেও বেশ নরম এবং সুস্বাদু। যাঁহাদের দাঁত নাই তাঁহারা ইহা খাইয়া পরম পরিতৃপ্তি লাভ করিবেন; মুখে দিলেই মিলাইয়া যাইবে। ডায়াবিটিস রোগীদিগকে কলার রুটী ব্যবস্থা করিয়া আমি বিশেষ ফল পাইয়াছি।

এই গুঁড়া ঘৃতে ভাজিয়া মোহনভোগের মত করিয়া খাওয়া চলে। অথবা দুগ্ধের সহিত সিদ্ধ করিয়া ঈষৎ মিছরীর গুঁড়া দিয়া বার্লির মত পাক করিয়াও খাওয়া চলে। কিংবা কেবল কলার গুঁড়া মধু সহ খাইতে পারা যায়।

ডায়াবিটিস-রোগী দুধের সহিত পাকা কলা খাইবে। অথবা পাকা কলা ১টী, সুপক্ক আমলকীর রস ১ তোলা, মধু ১ তোলা ও দুগ্ধ এক পোয়া একত্র মিশাইয়া ভক্ষণ করিবে। ইহাতে বহুমূত্র-রোগ উপশম হয়।

কলার মধু।—দুই সের পাকা কলার শাঁস ও আধ পোয়া সিলেট চূণ বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া একটী শক্ত কাপড়ে বাঁধিয়া (যেমন ছানা বাঁধিয়া রাখে) ঝুলাইয়া দিবে। ইহা হইতে টোপ্ টোপ্ করিয়া যে রস নীচে পড়িবে তাহাই কলার মধু। পূর্ব্ববঙ্গের অনেক স্থানে ইহাকে কলার গুড়ও বলে। উঁহা একটী পাত্রে ধরিয়া রাখিবে। এই মধু ছোট চামচের এক চামচ হইতে দুই চামচ মাত্রায় শীতল জলের সহিত মিশাইয়া খাইবে।

যজ্ঞডুমুর।—যজ্ঞডুমুর ডায়াবিটিস রোগীর অতি উত্তম খাদ্য ও পথ্য। পাকা যজ্ঞডুমুরের রস একটু মধুর সহিত খাইবে। অথবা উহার বীজের গুঁড়া মধু সহ খাইবে কিংবা এই বীজ চূর্ণের সহিত মিছরী দিয়া সরবৎ প্রস্তুত করিয়া পান করিবে। ইহাতে তৃষ্ণা দূর হয় এবং প্রস্রাবের সহিত যদি চিনি যায়, তবে তাহাও দূরীভূত হয়।

যজ্ঞডুমুর চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া রৌদ্রে শুকাইয়া গুঁড়া করিয়া লইবে। ইহার হালুয়া অতি উপাদেয় খাদ্য। পাকা যজ্ঞডুমুর দুধের সহিত সিদ্ধ করিয়াও খাওয়া চলে।

যজ্ঞডুমুর সিদ্ধ এবং উহার তরকারী ডায়াবিটিস রোগীর পক্ষে খুব ভাল। আঞ্জির বা কাবুলী ডুমুর বলিয়া এক প্রকার বড় ডুমুর (চাকা চাকা করিয়া কাটা) মেওয়ার দোকানে পাওয়া যায়। ঐগুলি খাইতে বেশ সুস্বাদু। ইহা কাঁচা খাওয়া চলে। দুধের সহিত সিদ্ধ করিয়া খাইলে অতি উপাদেয় হয়। ইহা কোষ্ঠ পরিষ্কারক এবং খুব পুষ্টিকর। ইহাতে বায়ু শান্তি হইয়া বহুমূত্র রোগ প্রশমিত হয়।

জাম।—কালজামও ডায়াবিটিস রোগে খুব উপকারী। জামের বীজ চূর্ণ চার আনা হইতে আধতোলা মাত্রায় একটু মধুর সহিত নিয়মিতভাবে খাইলে প্রস্রাবের শর্করা কমিয়া যায়। ডায়াবিটিস রোগে অত্যন্ত পিপাসা থাকিলে জামের বীজ গুঁড়া করিয়া তাহার সরবৎ প্রস্তুত করিয়া পান করিবে। জামের সময় পাকা জাম প্রত্যহ খাওয়া উচিত। পাকা জামের

রস ও পাকা আমের রস সমান সমান মাত্রায় মিশাইয়া খাইলেও উপকার হয়।

আমলকী।—যখন টাট্‌কা আমলকী পাওয়া যাইবে, তখন সেই সুপক্ক আমলকীর রস আধ ছটাক হইতে এক ছটাক মাত্রায় মধু সহ খাওয়া ভাল। আমলকীর মোরব্বা ডায়াবিটিস রোগীর অতি উত্তম পথ্য। তৃষ্ণার সময় আমলকীর রসে মধু মিশাইয়া এবং ইচ্ছামত কয়েকটী কিস্‌মিস্ দিয়া খাইবে।

শালুক।—শালুকের ডাঁটা বা পদ্মের ডাঁটা শাকের মত রাঁধিয়া খাওয়া ভাল। শালুকের বীজকে ভেঁট বলে। ভেঁটের খই ডায়াবিটিস রোগীর পক্ষে উত্তম পথ্য।

তাল্‌মাখ্‌না ঘৃতে ভাজিয়া একটু গোলমরিচের গুঁড়া মিশাইয়া খাওয়া ভাল।

তেলাকুচা।—তেলাকুচা পাতার শাক বা বড়া এবং কাঁচা তেলাকুচা ফল (কুঁদ্‌রুকি) তরকারি করিয়া খাইবে। পাকা কুঁদ্‌রুকি আগুনে সেঁকিয়া খাইতে পারা যায়।

ইহা ব্যতীত পল্‌তা, বেতোশাক, পটোল, নরম বেগুন, কচি মূলা, ঝিঙ্গা, চিচিঙ্গে, সজিনার ডাঁটা ও শাক, শালিঞ্চা শাক, করোলা, কাঁকরোল, পানিফল, কেশুর, আপেল প্রভৃতি খাইবে।

ডায়াবিটিস রোগে "টনিক-ফুড"—অনেকে প্রাতে গরম দুধের সহিত নানারূপ বিদেশী "টনিক-ফুড" খাইয়া

থাকেন। তাঁহারা তৎপরিবর্ত্তে নিম্নলিখিত খাদ্যটী প্রস্তুত করিয়া খাইলে বিশেষ উপকার পাইবেন—

প্রথমে টাটকা ভুঁইকুমড়া চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া রৌদ্রে শুকাইয়া গুঁড়া করিয়া লইবেন। এই ভূমিকুষ্মাণ্ড চূর্ণ এক ছটাক, যষ্টিমধু চূর্ণ এক ছটাক, মাষকলাই চূর্ণ দুই ছটাক ও চিনি দুই ছটাক একত্র মিশাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া একটী শিশিতে ভাল করিয়া ছিপি আঁটিয়া রাখিয়া দিবেন। এই গুঁড়া আধ তোলা হইতে এক তোলা মাত্রায় প্রত্যহ প্রাতে গরম দুগ্ধ ও মধু সহ খাইবেন।

অপথ্য।—যে সকল জিনিষে মেদঃ বৃদ্ধি হয় এরূপ খাদ্য ডায়াবিটিস রোগে পরিত্যাগ করিবে। সেইজন্য অধিক ঘৃত ও দুগ্ধ খাওয়া উচিত নহে। দুগ্ধের সহিত উপরি লিখিত কোনও একটী দ্রব্য (যথা কলা, আঞ্জির ইত্যাদি) মিশাইয়া তবে খাওয়া উচিত। অধিক মিষ্টান্ন, নূতন চাউলের অন্ন এবং দধি খাইবে না। অধিক অম্ল ও লবণ দ্রব্য খাইবে না। তরকারির মধ্যে শিম, কুমড়া ও লাউ একেবারে পরিত্যাগ করিবে। মৎস্য খাওয়া উচিত নয়। লঙ্কা বা তৈল প্রভৃতি দিয়া গুরুপাক করিয়া রন্ধন করা ব্যঞ্জনাদি খাইবে না।

দিবানিদ্রা, ধূমপান, মল-মূত্রের বেগধারণ ও অধিক স্ত্রী-সহবাস নিষিদ্ধ।

শোথ



আহার-বিহারের অত্যাচারের ফলে শরীরের বায়ু প্রকুপিত হইয়া অনেক সময় রক্তকে দূষিত করে এবং মাংসস্থিত শিরা-সমূহে প্রবেশ করিয়া ঐগুলির পথ রোধ করে; তখন বায়ু ও রক্ত ঠিকমত চলাচল করিতে না পারায় ঐ স্থান স্ফীত ও কঠিন হইয়া শোথ উৎপন্ন করে। ইহা সর্ব্বাঙ্গে বা শরীরের কোন এক স্থানে হইতে পারে। আবার জ্বর, অতীসার, গ্রহণী, যক্ষ্মা, পাণ্ডু, উদরী, প্রদর, ভগন্দর ও অর্শ প্রভৃতি রোগে বহুদিন ভুগিলে এবং প্লীহা-যকৃৎ বৃদ্ধি হইলে শোথ হয়। কুষ্ঠ এবং অন্যান্য চর্ম্মরোগেও শোথ হইতে পারে। আজকাল যে 'বেরিবেরি' হয়—তাহাও একপ্রকার শোথ রোগ।

সকল রোগেই পথ্য পালন বিশেষ আবশ্যক, এ কথা আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি। শোথরোগে যদি পথ্যের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা না যায়, তাহা হইলে ইহা দুঃসাধ্য হইয়া থাকে। নিম্নলিখিত পথ্য পালন করিলে অনেক সময় বিনা ঔষধেও রোগ আরোগ্য হইয়া থাকে।

পথ্য

প্রথম অবস্থায়—একবেলা পুরাতন চাউলের অন্ন (৩।৪ বৎসরের পুরাণ বাদখানি চাউল হইলেই ভাল হয়)

এবং একবেলা যব বা গমের আটার রুটী। রাত্রে বিশেষ ক্ষুধা না থাকিলে—দুধ-সাবু বা দুধ-খই খাইবে।

তরকারির মধ্যে—পটল, কাঁচকলা, মোচা, থোড়, ডুমুর, কচি বেগুন ও মূলা, লাউ, গাজর, সজিনার ডাঁটা, ওল, মাণকচু, পেঁয়াজ, রশুন, আদা, কাঁকরোল, উচ্ছে ও অন্যান্য তিক্ত দ্রব্য।

শাকের মধ্যে—পল্‌তা, পুনর্নবা, নিমপাতা, বেতো, কুল্লে-খাড়া ও কাকমাচী শাক।

ডালের মধ্যে—মুগ বা কুলত্থকলাইয়ের যূষ।

মাংসের মধ্যে—কুক্কুট, তিতির, ময়ূর, গোসাপ, ও জাঙ্গল মাংস (হরিণ, খরগোস বা শিকারের পাখীর মাংস) প্রশস্ত। মৎস্য নিষিদ্ধ।

শোথরোগে লবণ ও জল বন্ধ করিলেই ভাল হয়; কিন্তু যদি ঐ দুইটী বন্ধ করিলে রোগীর বিশেষ কষ্ট হয়, তাহা হইলে অতি অল্প পরিমাণে দিবে। জল সিদ্ধ করিয়া শীতল হইলে পান করিবে। ঝুনা নারিকেলের জল দিতে পারা যায়। অন্য কোন লবণ ব্যবহার না করিয়া সৈন্ধব লবণ (ঈষৎ ভাজিয়া) অতি অল্প পরিমাণে ব্যবহার করিবে।

শোথে দধি খাওয়া উচিত নহে, কিন্তু ঘোল দিতে পারা যায়। ছানা ও ছানার জল ভাল। **মধু অতি সুপথ্য।**

রোগের প্রাবল্যে—রোগ যদি প্রবল হয় অর্থাৎ হাত-পা-মুখ সমস্ত ফুলিয়া যায় এবং শোথে ভুগিয়া হৃৎপিণ্ড দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, নিশ্বাস-প্রশ্বাস ফেলিতে কষ্ট হয়, বা

হাঁপানি থাকে—তাহা হইলে লবণ-জল একেবারে বন্ধ করিয়া দিবে। এই অবস্থায় দুধ পরম উপকারী। জ্বর না থাকিলে দুইবেলা গরম ভাত দুধের সহিত খাইতে পারে। যদি ইচ্ছা হয় তাহা হইলে রাত্রে ভাত না খাইয়া একটু মিছরীর গুঁড়া দিয়া দুধের সহিত রুটী খাইতে পারে। বিশেষ ক্ষুধা না থাকিলে কেবল মাণমণ্ড অথবা দুধ-খই খাইবে। কোনরূপ তরকারি খাওয়া চলিবে না। যদি জল খাইবার একান্ত আবশ্যক হয়,তবে অন্য কোন জল না দিয়া নারিকেলের জল দিবে। স্নান করিবে না। জলখাবারের জন্য দুইবেলা একটী করিয়া ভাল সন্দেশ খাইবে।

শোথরোগীর দাস্ত ও প্রস্রাব যাহাতে সরল থাকে সেদিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। প্রস্রাব সরল করিবার জন্য কবিরাজী "শ্বেতচূর্ণ" পাথরকুচীপাতার রস সহ দিনে দুইবার খাওয়া উচিত। দাস্ত পরিষ্কারের জন্য "পুনর্নবাষ্টক পাচন" (শ্বেতপুনর্নবা, নিমছাল, পল্‌তা, শুঁঠ, কট্‌কী, গুলঞ্চ, দারুহরিদ্রা ও হরীতকী—প্রত্যেকটী চারি আনা মাত্রায় লইয়া আধসের জলে সিদ্ধ করিয়া আধপোয়া থাকিতে নামাইয়া) প্রত্যহ একবার কিংবা প্রয়োজন হইলে দুইবার সেবন করিবে। ইহাতে শোথের বিশেষ উপকার হয়।

শোথ দূর হইবার পরও একমাস কাল লবণ বন্ধ করিয়া রাখিবে। ক্রমে ক্রমে একটী পটল বা আলু সিদ্ধ এবং লবণ না দিয়া তরকারী প্রস্তুত করিয়া দিবে।

শোথে জল হইলে—মুসুরডালের যূষ এবং সজিনার শাক, ফুল ও ডাঁটা খাইবে।

পেটে জল হইলে—বিশেষতঃ পেট বায়ুর দ্বারা পূর্ণ থাকিলে —যোয়ান বাটিয়া পেটের উপর প্রলেপ দিবে।

রোগ পুরাতন হইয়া, যদি ক্ষুধামান্দ্য হয়—তাহা হইলে নিম্নলিখিতভাবে "যবাগূ" প্রস্তুত করিয়া খাইতে দিবে,—

পিপুল, পিপুলমূল, চৈ, চিতা ও শুঁঠ—এই পাঁচটী দ্রব্যের প্রত্যেকটী সিকি তোলা করিয়া লইয়া /৪ সের জলে সিদ্ধ করিয়া /২ সের থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লইবে। এই জলের সহিত এক ছটাক পুরাতন চাউল সিদ্ধ করিয়া লইলে তণ্ডুলের যবাগূ প্রস্তুত হইল। চাউলের পরিবর্ত্তে যবের গুঁড়া দিয়া যবাগূ প্রস্তুত করিলে আরও ভাল হয়। ইহা একাধারে ঔষধ ও পথ্য।

কুলত্থকলাইএর (কুল্‌তিকলাই) যূষ, একটু পিপুলচূর্ণ দিয়া পান করিলেও বিশেষ উপকার হয়।

শোথ-রোগীকে দুধ দিবার পূর্ব্বে একটী পিপুলের সহিত দুধ সিদ্ধ করিয়া লওয়া উচিত। ইহাতে অগ্নিবৃদ্ধি হয়।

শোথ-রোগীর **বেশী পাতলা দাস্ত** হইতে থাকিলে—জীরা ভাজার গুঁড়ার সহিত মাণমণ্ড খাইবে। অথবা মাণের গুঁড়ার সহিত অর্দ্ধেক পরিমাণ মুথার গুঁড়া মিশাইয়া মণ্ড প্রস্তুত করিয়া খাইবে।

ঘরে দধি পাতিয়া উহার সহিত এক-চতুর্থাংশ জল মিশাইয়া ঘোল প্রস্তুত করিবে। একটু গোলমরিচের গুঁড়া, সৌবর্চ্চল লবণ ও মধুর সহিত এই ঘোল পান করিলে মল-ভেদে উপকার হইয়া থাকে।

শোথে মাণকচু

শোথরোগে মাণকচু অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ ও পথ্য।

মাণমণ্ড।—মাণমণ্ড প্রস্তুত করিতে হইলে মাণকচুর গুঁড়া ১ তোলা, পুরাতন আতপ চাউলের গুঁড়া ২ তোলা, খাঁটি গো-দুগ্ধ এক পোয়া, জল এক পোয়া ও মিছরীর গুঁড়া প্রয়োজন মত লইতে হয়। প্রথমতঃ একটী পুরাতন মাণকচু লম্বাভাবে চিরিয়া কুরুণীর দ্বারা তাহার ভিতরকার শাঁস বাহির করিয়া (কিংবা মাণকচু খুব পাত্‌লা চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া) রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে। পরে হামামদিস্তায় গুঁড়া করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলেই মণ্ডের উপযোগী হইল। মণ্ডের উপযোগী চাউল খুব মিহি ও পুরাতন হওয়া উচিত। প্রয়োজন হইলে চাউল হাত-বাছাই করিয়া উত্তমরূপে গুঁড়া করিয়া লইতে হইবে।

প্রথমে এক পোয়া দুধ জ্বালে চড়াইবে; একটী বলক উঠিলে তাহাতে মাণকচুর গুঁড়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাকিবে এবং কিছুক্ষণ পরে এক পোয়া জলে চাউল ও মিছরীর গুঁড়া মিশাইয়া পাকপাত্রে ঢালিয়া দিয়া বেশ করিয়া নাড়িতে

থাকিবে। যখন সুজীর পায়সের মত ঘন হইয়া উঠিবে তখন উহা নামাইয়া লইলেই মাণমণ্ড প্রস্তুত হইল।

ইহা অধিক পরিমাণে করিতে হইলে উপাদানগুলি দ্বিগুণ বা তিনগুণ করিয়া লইবে।

মাণমণ্ড ছাড়া মাণকচু-ভাতে ও বড়া, মাণকচুর তরকারি ও ঝোল, মাণকচুর মেঠাই ও হালুয়া প্রভৃতি প্রস্তুত করিয়াও খাওয়া চলে।

যাঁহাদের প্রায়ই পা ফুলিয়া থাকে, তাঁহারা নিম্নলিখিতভাবে ঘৃত প্রস্তুত করিয়া নিয়মিত সেবন করিলে বিশেষ উপকার পাইবেন—

পুরাতন মাণ (এক বৎসরের অধিক পুরাতন হওয়া উচিত) চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া /১৬ সের জলে সিদ্ধ করিয়া /৪ সের থাকিতে নামাইবে। পরে /১ সের গব্য ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, ঘৃত গলিয়া গেলে উক্ত মাণের ক্বাথ ঢালিয়া দিবে। কিছু পরে /।০ এক পোয়া মাণ একটু জলের সহিত থেঁতো করিয়া উহার সহিত মিশাইয়া নাড়িতে থাকিবে। যখন সমস্ত জল মরিয়া যাইবে, তখন নামাইয়া ছাঁকিয়া লইবে। এই ঘৃতকে 'মাণক ঘৃত' বলে। এই ঘৃত প্রত্যহ বৈকালে অৰ্দ্ধ তোলা হইতে এক তোলা মাত্রায় ঈষৎ গরম দুধের সহিত শোথরোগীকে খাইতে দিবে।

এইরূপ ভাবে শ্বেতপুনর্নবার ক্বাথের সহিত ঘৃত পাক করিয়াও দেওয়া চলে।

শ্বেতপুনর্নবা শাকের রস প্রত্যহ প্রাতে ও বৈকালে আধ ছটাক মাত্রায় খাইলে প্রস্রাব সরল হয় ও শোথে উপকার হয়। ইহা শাকের মত ভাজিয়া বা সিদ্ধ করিয়া খাইলেও উপকার হয়।

আদা।—প্রত্যহ প্রাতে পুরাতন গুড় ও আদা সমান সমান লইয়া খাইবে। প্রথমে আধতোলা (গুড় ।০ আনা, আদা ।০ আনা) হইতে আরম্ভ করিয়া ক্রমশঃ মাত্রা বৃদ্ধি করিয়া ২ তোলা পর্য্যন্ত করিবে। এইরূপ এক মাস খাইবে। ইহা খাইবার ২।৩ ঘণ্টা পরে দুধ-ভাত, কিংবা মাংসের যূষের সহিত অন্ন পথ্য করিবে।

আদার পরিবর্ত্তে শুঁঠের গুঁড়ার সহিত গুড় খাইয়া দুই তোলা (এক আউন্স) শ্বেতপুনর্নবার রস খাইলেও শোথে বিশেষ উপকার হয়।

উদরীর শোথে—গরম দুগ্ধের সহিত আদার রস মিশ্রিত করিয়া পান করিবে।

বেলপাতা।—বেলপাতার রস শোথরোগে খুব উপকারী। প্রত্যহ প্রাতে ও বৈকালে এক ছটাক মাত্রায় বেলপাতার রস, একটু গোলমরিচের গুঁড়ার সহিত খাইবে। **বেরিবেরিতে** ইহার দ্বারা প্রত্যক্ষ ফল পাওয়া যায়—ইহা আমি বহু ক্ষেত্রে দেখিয়াছি।

গোমূত্র।—আজকাল কেহ গোমূত্র পান করিতে চাহে না। কিন্তু সকল প্রকার শোথে গোমূত্র একটী সহজ অথচ

উৎকৃষ্ট ঔষধ। পথ্য হিসাবে প্রত্যহ একটু করিয়া গোমূত্র পান করিলে খুব ভাল হয়।

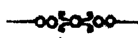
গোমূত্রের জন্য বকনা বাছুরের মূত্র সংগ্রহ করিয়া ছাঁকিয়া লইবে এবং উহা টাট্‌কা টাট্‌কা পান করিবে। প্রথমে অতি অল্পমাত্রায় (আধ ছটাক বা এক-ঝিনুক) আরম্ভ করিতে হয়। পরে ক্রমশঃ মাত্রা বাড়াইয়া এক ছটাক বা দুই আউন্স পর্য্যন্ত করিবে। নাসিকা টিপিয়া খাইলে আর গন্ধের তীব্রতা অনুভব হয় না। গোমূত্র পানের পর গরম জল বা গরম দুগ্ধ পান করিবে।

দাস্ত পরিষ্কার না থাকিলে—গোমূত্রের সহিত চারি আনা মাত্রায় হরীতকী চূর্ণ মিশাইয়া লইবে।

যাহাদের পেটে জল জমিয়া উদরী হইয়াছে, কিংবা যকৃৎ ও প্লীহা বড় হইয়া পেট মোটা হইয়াছে, তাহাদের হাত-পা ফুলিলে—গোমূত্র সেবনে অত্যন্ত উপকার হয়। প্রায়ই ম্যালেরিয়ায় ভুগিয়া যাহাদের পেটজোড়া প্লীহা হইয়াছে, তাহাদের পক্ষে গোমূত্র পান ও গোমূত্রের সেঁক খুব ভাল।

শোথে অপথ্য।—দূষিত ও শীতল বায়ু, দূষিত ও শীতল জল পান, শীতল জলে স্নান, মল-মূত্রাদির বেগধারণ, নূতন চাউল, লবণ, অম্লদ্রব্য, অধিক মিষ্টান্ন, দধি, উগ্র মদ্য, দিবানিদ্রা, তিল, শিম, শাক, মৎস্য, জলজ মাংস, অধিক পরিশ্রম ও ব্যায়াম, গুরু ও বিরুদ্ধভোজন এবং মৈথুন—এই গুলি শোথরোগী বর্জ্জন করিবে।

রক্তহীনতা



পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে, জ্বর প্রভৃতি রোগে বেশী দিন ভুগিলে হাত-পা-মুখ ফুলিতে পারে। ইহার কারণ এই যে বহুদিন রোগে ভুগিলে যকৃৎ ও প্লীহার ক্রিয়া-বিকৃতি ঘটিয়া থাকে এবং শরীরের রক্তের ভাগ কমিয়া যায়। এইরূপ ক্ষেত্রে, যে যে রোগে ভুগিয়া রক্তহীনতা হইয়াছে, সেই সেই রোগের পথ্য ও ঔষধ ছাড়া রোগীকে এমন পথ্যের ব্যবস্থা দেওয়া উচিত যাহাতে যকৃৎ ও প্লীহার কার্য্য ভাল হয় এবং শরীরে নূতন রক্তকণিকা উৎপন্ন হয়। ইহাতে শোথও আপনা আপনি বিলীন হইয়া যায়।

কুলেখাড়া (কাঁটাকুলে)।—যকৃতের ক্রিয়া ভাল করিতে ও নূতন রক্তকণিকা স্বষ্টি করিতে কুলেখাড়া (সংস্কৃত নাম—কোকিলাক্ষ) অদ্বিতীয়। বহুরোগীর উপর কুলেখাড়া প্রয়োগ করিয়া দেখা গিয়াছে যে, যকৃতের উপর ইহার যেরূপ অসাধারণ ক্রিয়া আছে, অতি শীঘ্র রক্তহীনতা দূর করিতেও ইহার সেইরূপ সমান ক্ষমতা আছে। ইহা বৃষ্য বা শুক্রবর্দ্ধক বলিয়া শরীরের যথেষ্ট পুষ্টিসাধক ও কৃশতানাশক। সুন্দর মূত্রকারক বলিয়া ইহা শোথেও বিশেষ উপকারী।

কুলেখাড়া শাক—পাতা, ডাঁটা, মূল সমস্ত—জলে সিদ্ধ করিয়া অথবা ঘৃতে ভাজিয়া খাইলে রক্তহীনতা এবং পাণ্ডু-

কামলা (ন্যাবা—jaundice) ও শোথরোগে বিশেষ উপকার হয়। কুলেখাড়ার শুক্‌তানিও ভাল।

কুলেখাড়ার বড়া—মুগের ডালের সহিত কুলেখাড়া পাতা বাটিয়া পল্‌তার বড়ার মত বড়া করিয়া খাইলে বেশ মুখরোচক হয়। বেসনের সহিত গুলিয়া ভাঁজিয়াও খাওয়া চলে।

কুলেখাড়া ভস্ম—মূল-পাতা সমেত সমগ্র গাছ পোড়াইলে যে ছাই পাওয়া যাইবে, উহা দুই আনা হইতে চারি আনা মাত্রায় গরম জল বা গোমূত্রের সহিত খাইলে পাণ্ডু ও শোথ বিনষ্ট হয়।

কুলেখাড়া বীজ—খুব পুষ্টিকারক। দুই আনা বীজচূর্ণ একটু মধু ও গরম দুগ্ধের সহিত খাইলে রক্তহীনতা দূর হয় এবং শরীরে বলাধান হয়।

ফল।—রক্তহীনতায় ফল অতি উত্তম পথ্য। মিষ্ট ডালিম, আঙ্গুর ও কমলানেবু খুব ভাল। সুপক্ক বিলাতী বেগুনের রস একটু চিনির সহিত খাইলে খুব উপকার হয়। শীতকালে যখন বেশ ভাল আমলকী পাওয়া যায়, তখন তাহার টাট্‌কা রস এক ছটাক মাত্রায় একটু মধুর সহিত খাইলে রক্ত পরিষ্কার হয় এবং দেহে নূতন রক্ত জন্মায়। আমলকীর মোরব্বাও ভাল। হজম শক্তি থাকিলে পেস্তা, খোবানি, মনেক্কা, আখরোট প্রভৃতি খাইতে পারা যায়। কিন্তু যদি পেটে বায়ু জমে, তাহা হইলে এগুলি বন্ধ করিয়া দিতে হইবে।

মাছ-মাংস।—মৌরলা প্রভৃতি ছোট মাছ, মুরগী ও

অন্যান্য ছোট পক্ষীর মাংস এবং পাঁঠার মাংসের যূষ দেওয়া চলে। যদি হজমের গোলমাল না থাকে তবে অর্দ্ধ সিদ্ধ ডিম দিতে পারা যায়। পাঁঠার 'মেটে' ঘৃতে ভাজিয়া খাইলেও বেশ উপকার হয়; কিংবা মেটে থুরিয়া যে টাট্‌কা রস বাহির হইবে, তাহা ঘৃতে সাঁত্‌লাইয়া একটু এলাচ ও দারুচিনির গুঁড়া এবং সৈন্ধব লবণ মিশাইয়া খাইবে।

অতিরিক্ত রক্তক্ষয় জন্য যাহাদের দেহ পাণ্ডু হইয়া গিয়াছে, তাহাদিগকে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে ছাগ-দুগ্ধ ও টাট্‌কা ছাগ-রক্ত খাইতে দিবে। টাট্‌কা মাংস-রস ঘৃতে সাঁতলাইয়া দিলেও ভাল হয়।

রক্তহীনতায় সর্ব্ব প্রধান লক্ষ্য করিবার বিষয়—রোগীর হজম-শক্তি। অগ্নি বৃদ্ধি করিতে না পারিলে, মাংস বা দুগ্ধ দিলেও কিছুই ফল হইবে না, বরং অপকার হইবে। প্রথমে খুব লঘু পথ্য দিয়া, ক্রমশঃ অগ্নি-বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আহারের মাত্রা বাড়াইবে।

অপথ্য।—গুরুপাক দ্রব্য খাইবে না; একবারে অধিক মাত্রায় খাইবে না। অধিক তৈল বা ঘৃত সংযোগে প্রস্তুত খাদ্য একেবারে বর্জ্জনীয়। উগ্রবীর্য্য মদ্য বা অন্য নেশার জিনিষ পরিত্যাগ করিবে।

বাত (RHEUMATISM)

গাঁটে গাঁটে বেদনা হইলে ও ফুলিলে, চলিত কথায় উহাকে 'বাত' বলে। আয়ুর্ব্বেদে এই রোগের নাম 'আমবাত'। ইহা সাধারণতঃ অজীর্ণ হইতে উৎপন্ন হয়। আহারের অত্যাচারের ফলে হজম শক্তি নষ্ট হইলে, খাদ্যদ্রব্য ঠিকমত পরিপাক হয় না এবং সেইজন্য পেটে এক প্রকার অপক্ক রস জন্মে। এই অপক্ক আহার-রসকে 'আমরস' বলে। বায়ু কুপিত হইয়া যখন ঐ আমরসকে শরীরের চারিদিকে বিক্ষিপ্ত করে, তখন হাত, পা, মাথা, কোমর, ঘাড় এবং শরীরের অন্যান্য সন্ধিস্থলে বেদনাযুক্ত শোথ উৎপন্ন হয়; আর সেই স্থানে বিছার কামড়ের ন্যায় অত্যন্ত যন্ত্রনা হয়। ইহাতে জ্বর, অরুচি, দেহ ভার, তৃষ্ণা, অগ্নিমান্দ্য, কোষ্ঠবদ্ধতা, পেটে বায়ু প্রভৃতি উপসর্গ দেখা দেয়।

পথ্য।—রোগের তরুণ অবস্থায়—প্রথম ২।১ দিন লঙ্ঘন দিবে, কেবল একটু করিয়া জল-বার্লি নেবুর রসের সহিত খাইবে। পরে, দিবসে পুরাতন চাউলের অন্ন এবং রাত্রে রুটী খাইবে। যবের রুটী এইরোগে খুব ভাল পথ্য।

পিপুল, পিপুলমূল, চৈ, চিতা ও শুঁঠ—এই পাঁচটী দ্রব্য প্রত্যেকটী আধতোলা করিয়া লইয়া /২ সের জলে সিদ্ধ করিয়া /১ সের থাকিতে নামাইয়া, সেই জলের সহিত যবের গুঁড়া সিদ্ধ

করিয়া বার্লির মত খাইলে বিশেষ উপকার হয়। ইহাতে অগ্নি বৃদ্ধি হয় এবং আমরসের পাক হইয়া বাতের শান্তি হইয়া থাকে।

তরকারির মধ্যে—মুগ ও কুলত্থকলাইএর ডাল, পটল, ডুমুর, থোড়, মাণকচু, উচ্ছে, করোলা, সজিনার ডাঁটা, এঁচোড়, বেগুন, রসুন, আদা, গাঁদাল, নিমপাতা, পল্‌তা শাঞ্চে, সুষুনী, পুনর্নবা, কুলেখাড়া ও বেতোশাক এবং পুরাতন তেঁতুলের অম্বল ভাল। জাঙ্গল পশুপক্ষীর মাংসের যূষ সামান্য পরিমাণে দিতে পারা যায়। সপ্তাহে ২।৩ দিন ভাতের সহিত ৩।৪ কোয়া রসুন ঘৃতে ভাজিয়া খাইলে উপকার হয়। প্রত্যহ এক আউন্স করিয়া নেবুর রস একটু মধুর সহিত মিশাইয়া খাইবে।

নিসিন্দা পাতার রস মধুর সহিত প্রাতে ও বৈকালে খাইতে পারিলে ভাল হয়।

প্রস্রাব সরল করিবার জন্য—কুলত্থ কলাইএর যূষ খাইবে।

জলখাবার—যদি পেটে বেশী বায়ু না জমে, তাহা হইলে লুচি, মোহনভোগ, গজা প্রভৃতি অল্প পরিমাণে খাইতে পারে। কিস্‌মিস্‌, ছোয়ারা, খেজুর প্রভৃতিও সামান্য দিতে পারা যায়। ঘোল অল্প পরিমাণে খাইবে। প্রথম অবস্থায় দুধ খাইবে না। যাহাদের দুগ্ধ খাওয়া অভ্যাস তাহারা একটী পিপুল দিয়া অল্প পরিমাণ দুধ সিদ্ধ করিয়া খাইবে। ঘৃত কম খাইবে।

ঈষদুষ্ণ জল খাইলেই ভাল হয়। নচেৎ জল গরম করিয়া শীতল হইলে খাইবে। উষ্ণ জলে স্নান করিবে। স্নান যত কম হয়, ততই ভাল। গায়ে একটী মোটা জামা রাখিবে।

সপ্তাহে একদিন করিয়া রেড়ীর তৈলের জোলাপ লইবে। আমবাতে রুক্ষ স্বেদ—যথা ফ্লানেল গরম করিয়া সেঁক অথবা নূনের পুঁট্‌লির সেঁক—দিবে।

সচরাচর ৪০ বৎসরের ঊর্দ্ধেই বাত দেখা দেয়। সুতরাং এই বয়সে আহার সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হইবে। অতিরিক্ত ভোজন, বিরুদ্ধ ভোজন, অজীর্ণে ভোজন প্রভৃতি একেবারে ত্যাগ করিবে। অজীর্ণ রোগে যে সকল সাধারণ আহার-বিধি ও পথ্যের কথা বলা হইয়াছে সেগুলি বিশেষভাবে মানিয়া চলিবে।

অপথ্য।—দধি, মৎস্য, গুড়, অধিক মিষ্টান্ন, দুগ্ধ, মদ্য, পুঁইশাক, মাষকলাই, পিষ্টক, দূষিত ও শীতল জল এবং গুরু-পাক দ্রব্য ও যে সকল খাদ্যে অম্ল হয় বা পেটে বায়ু হয়, সেগুলি ত্যাগ করিবে। হিম লাগান, রাত্রিজাগরণ প্রভৃতি বর্জ্জন করিবে।

বাতব্যাধি

(Diseases of the Nervous System)



পক্ষাঘাত, ধনুষ্টঙ্কার, শরীরের কোন স্থানে কন্ কন্, ঝন্ ঝন্ বেদনা, হাত-পা-ঘাড় প্রভৃতি টানিয়া ধরা, মুখ বা চোয়াল বাঁকিয়া যাওয়া, জিহ্বার জড়তা প্রভৃতি বহু বাতবিকার বাত-ব্যাধির অন্তর্গত। চরকের মতে ৮০ প্রকার বাত-বিকার আছে এবং ভিন্ন ভিন্ন রোগে পথ্যেরও প্রভেদ আছে। সমস্ত বিষয় বিশদভাবে বলা এখানে অসম্ভব। আমি নিম্নে সাধারণ বাত-ব্যাধির পথ্যাপথ্যের কথা বলিতেছি।

বায়ুরোগাক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে স্বাদু, অম্ল ও লবণ রসযুক্ত স্নিগ্ধ আহার, তৈলাদি মর্দ্দন ও স্নেহবস্তি-ক্রিয়া (গ্লিসারিন বা রেড়ীর তৈলের পিচ্কারী দেওয়া) প্রভৃতি কর্ত্তব্য। বায়ু শান্তির জন্য তৈলই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। গায়ে মাখিবার জন্য তিল তৈল ব্যবহার করা উচিত। শাস্ত্রীয় যে কোনও একটী তৈল—মধ্যমনারায়ণ, মহাদশমূল, বিষ্ণু, শ্রীগোপাল—প্রভৃতি ব্যবহার করা ভাল। বায়ুরোগে বেশী উপবাস দিবে না। দুগ্ধ ও ঘৃত-বহুল আহার করিবে। দুগ্ধের সহিত শতমূলী, ভুঁইকুমড়া প্রভৃতি সিদ্ধ করিয়া খাইলে ভাল হয়।

পথ্য।—দুইবেলা পুরাতন চাউলের অন্ন; রুই, মাগুর, শিঙ্গি, কই, বাণ, পাব্দা ও বেলে মাছ এবং মৌরলা, খলিসা,

প্রভৃতি ছোট টাট্‌কা মাছের ঝোল; মাংসের যূষ। পাঁঠার মুড়ি খুব ভাল। ইচ্ছা করিলে রাত্রে লুচি খাওয়া চলে।

ডালের মধ্যে—কলাইএর ডাল সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম। মাষ-কলাই ও কুল্‌ত্থি কলাইয়ের যূষও দেওয়া যাইতে পারে।

তরকারীর মধ্যে—পটল, মাণকচু, দেশী কুমড়া, চিচিঙ্গে, বেগুন, মোচা, থোড়, এঁচোড়, সজিনার শাক ও ডাঁটা, নিম, পল্‌তা, গাঁদাল, ঢেঁড়শ, ঝিঙ্গা ও অল্প আলু এবং পুরাতন তেঁতুলের অম্বল। কাঁজি বা 'আমানি' ভাল।

জলখাবারের জন্য—সব রকম ফল, ধারোষ্ণ দুগ্ধ, মাখম, দধি, ঘোল এবং লুচি, মোহনভোগ, মিঠাই, গজা প্রভৃতি। পরিপাকের কোনও গোলমাল না হয়—ইহা লক্ষ্য রাখিয়া এইগুলি খাইবে। হরীতকী, আমলকী, শতমূলী, কুমড়া প্রভৃতির মোরব্বা বিশেষ উপকারী।

স্নান—প্রত্যহ বেশ করিয়া তৈল মাখিয়া স্নান ও অল্প রৌদ্র-সেবন বাতব্যাধিতে হিতকর।

পক্ষাঘাত হইলে—শীতল জলে স্নান না করিয়া উষ্ণ জলে স্নান করা উচিত এবং স্নান কম করা উচিত। মধ্যে মধ্যে উষ্ণ জলে অবগাহন (Hot bath) করিলে অথবা বাষ্প-স্বেদ (vapour bath) লইলে ভাল হয়। ইহার জন্য ভেরেণ্ডার পাতা বা অন্য কোন বাতহর দ্রব্য দিয়া জল সিদ্ধ করিয়া সেই জল বা উহার বাষ্প ব্যবহার করা উচিত।

অপথ্য।—মুগ ও ছোলার ডাল, যব, শিম, বরবটী,

করোলা, অধিক কষায়, তিক্ত ও ঝাল দ্রব্য, যজ্ঞডুমুর এবং লাউ, কুমড়া প্রভৃতির ডাঁটা ও পত্র। ফলের মধ্যে—জাম, কেশুর, তালশাঁস ও সুপারী ত্যাগ করিবে। পান খাওয়া ভাল, কিন্তু সুপারী না দিয়া পান সাজিতে হইবে। চিন্তা, শোক, ক্রোধ, মদ্য, রাত্রিজাগরণ, অধিক পরিশ্রম ও স্ত্রীসহবাস এবং অধিক পথভ্রমণ ত্যাগ করিবে।

মূত্রকৃচ্ছ্র ও মূত্রাঘাত



মূত্রাদির বেগধারণ ও রুক্ষ ভোজনাদির দ্বারা শরীরের বায়ু, পিত্ত ও কফ কুপিত হইয়া মূত্রকৃচ্ছ্র ও মূত্রাঘাত রোগ উৎপাদন করে। অশ্মরী বা পাথুরী রোগের সর্ব্বপ্রধান লক্ষণ—মূত্রকৃচ্ছ্রতা। গণোরিয়ার প্রথম অবস্থায় বিশেষভাবে মূত্রকৃচ্ছ্রতা দেখা দেয়। অনেক সময় দেখা যায় যে, বেশীক্ষণ পর্য্যন্ত ট্রেণে থাকিলে, কিংবা ঘোড়া, সাইকেল প্রভৃতিতে বেশী চড়িলেও মূত্রকৃচ্ছ্র হয়।

মূত্রকৃচ্ছ্রে অতি কষ্টে বার বার সামান্য প্রস্রাব হয়। প্রস্রাব করিবার সময় দারুণ যন্ত্রণা হয়। মূত্রাঘাতে প্রস্রাব করিবার সময় তেমন যন্ত্রণা হয় না, কিন্তু ইহাতে মূত্রের বিবদ্ধতা

খুব বেশী থাকে। মূত্রাঘাতরোগে বৃক্কের (kidney) কাজ ভাল হয় না বলিয়া মূত্র তৈয়ারীই খুব কম হয় ; সুতরাং বস্তিতে (bladder) মূত্র আসিয়া জমে না। কিন্তু শরীরের বহু ক্লেদ সাধারণতঃ মূত্রের সহিত নির্গত হইয়া যায়। বৃক্কের ক্রিয়া ভাল না হওয়ায়, এই সকল দূষিত পদার্থ মূত্রের সহিত বাহির হইতে না পারায় শেষে অনেক সময় রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া ঘোরতর ব্যাধির সৃষ্টি করে। অতএব মূত্রাঘাতের প্রারম্ভেই তাহার প্রতিবিধান করিবে। যাহাতে মূত্রনালী (urethra) ও মূত্রবহ স্রোতঃ সকল (ureter প্রভৃতি) পরিষ্কার থাকে, প্রস্রাব সরল হয়, এবং মূত্রের বর্ণ বিশুদ্ধ হয়, এরূপ ঔষধ ও পথ্যের ব্যবস্থা করিতে হইবে।

গোক্ষুর।—মূত্রকৃচ্ছ্রহর দ্রব্যের মধ্যে গোক্ষুর সর্ব্বশ্রেষ্ঠ— ইহাই চরকের মত এবং ইহা বহু পরীক্ষিত। গোক্ষুর যে কেবল বস্তিবিশোধক তাহা নহে, ইহা স্রোতোবিশোধকও বটে। তাহা ছাড়া ইহা বায়ু সরল করে। সেইজন্য মূত্রকৃচ্ছ্র, মূত্রাঘাত ও অশ্মরীতে ইহা পরম উপকারী। গোক্ষুর আমাদের দেশে খুব সুলভ ; সর্ব্বত্র বাজারে কিনিতে পাওয়া যায়।

দুই তোলা গোক্ষুর আধ সের জলে সিদ্ধ করিয়া আধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া একটু চিনির সহিত খাইবে। ইহাতে মূত্রকৃচ্ছ্রতা ভাল হয়।

যদি বেশী যন্ত্রণা ও কোষ্ঠবদ্ধতা থাকে, তাহা হইলে এই

ক্বাথের সহিত দুই আনা যবক্ষারের গুঁড়া মিশাইয়া খাইবে।

গোক্ষুর ছাড়া, **কুলত্থকলাই, পাথরকুচীর পাতা** এবং **শতমূলীও** বিশেষ উপকারী।

সকালে-বিকালে এক ছটাক করিয়া পাথরকুচীপাতার রস এক আনা যবক্ষারের গুঁড়ার সহিত খাইবে। অথবা টাট্‌কা শতমূলীর রস একটু চিনির সহিত খাইবে। ইহাতে প্রস্রাবের জ্বালা-যন্ত্রণা দূর হইবে। দুধের সহিত শতমূলী সিদ্ধ করিয়া খাইলেও উপকার হয়। ইহা খুব পুষ্টিকারক। শতমূলীর পরিবর্তে ভুঁইকুমড়া দিলেও বেশ উপকার হয়।

কুলত্থকলাই ভিজান জলের গুণ 'লিথিয়া ওয়াটারের' (lithia water) ন্যায়। দুই তোলা কুল্‌তি কলাই একটু কুটিয়া আধ পোয়া গরম জলে ভিজাইয়া দিবে। ৩।৪ ঘণ্টা ভিজিবার পর সেই জল ছাঁকিয়া খাইবে। এইরূপে এক তোলা কুল্‌তি কলাই ও একতোলা গোক্ষুর ভিজাইয়া সেই জল পান করিলে আরও ভাল হয়। ইহা মূত্রকারক এবং ইহাতে বুকের ক্রিয়া ভাল হয়।

মূত্রাঘাতে—কাঁজি বা আমানি খুব ভাল। প্রত্যহ প্রাতে এক বাটী আমানি একটু সৈন্ধব লবণ মিশাইয়া খাইবে। ইহার সহিত কাঁকুড়ের বীজ চূর্ণ ১ তোলা মিশাইয়া লইলে আরও ভাল হয়।

ছাঁচি কুমড়ার রস একটু যবক্ষারের গুঁড়া ও চিনির সহিত খাইলে মূত্রকৃচ্ছ্র, মূত্রাঘাত ও পাথুরীতে উপকার হয়।

কাঁচা হলুদের রস একটু চিনির সহিত খাইলে গণোরিয়া প্রভৃতিতে প্রস্রাবকালিন যে জ্বালা হয়, তাহার শান্তি হইয়া থাকে।

দুগ্ধ, দধি ও ঘোল—বিশেষ সুপথ্য। কুড়্চির ছাল গোদুগ্ধে উত্তমরূপে পেষণ করিয়া পান করিলে সুদারুণ মূত্রকৃচ্ছ্র উপশমিত হয়। মূত্রের সহিত রক্ত পড়িলে ইহাতে বিশেষ উপকার হয়। এ ক্ষেত্রে গোদুগ্ধের পরিবর্ত্তে ছাগদুগ্ধ দিলে আরও ভাল হয়।

ফলের মধ্যে—শসা খুব ভাল। ডালিম, আঙ্গুর, তালশাঁস, তালআঁটীর শাঁস, পানিফল, কেশুর, নেয়াপাতি ডাবের শাঁস ও জল এবং আখ খাওয়া ভাল। আখের রসে প্রস্রাব সরল হয়। মধ্যে মধ্যে এক গেলাস করিয়া টাট্‌কা আখের রস খাইলে বৃক্কের ক্রিয়া ভাল হয়।

নারিকেল, তাল ও খেজুর গাছের মাথি ভাল।

তরকারির মধ্যে—পটল, ঢেঁড়শ, ছাঁচি কুমড়া, ঝিঙ্গে, চিচিঙ্গে, কুমড়ার ডাঁটা, পুনর্নবা ও হুড়হুড়ে শাক, বকফুল ভাজা ও বকফুলের বড়া, কচি বেগুন, মাণকচু, থোড়, তিক্ত জলজ শাক এবং অল্প আলু খাইতে পারে।

ডালের মধ্যে—মুগ ও কুলথকলাইএর যূষ।

মাছ বেশী খাইবে না। ছোট্ট টাট্‌কা মাছ অল্প দেওয়া

যাইতে পারে। মাংসের মধ্যে—কচি ছাগ ও পক্ষীর মাংস দিতে পারা যায়।

মূত্রকৃচ্ছ্র ও মূত্রাঘাতে প্রচুর পরিমাণে জল পান করা উচিত। জলের সহিত কর্পূর মিশাইয়া লইলে আরও ভাল হয়। চিনির সরবৎ প্রস্তুত করিয়া তাহাতে একটু শ্বেতচন্দন ঘষা মিশাইয়া পান করিলে প্রস্রাবের জ্বালা-যন্ত্রণা নিবারণ হয়।

অপথ্য।—অধিক অম্ল ও কষায় রস, লবণ, লঙ্কা বা অন্যান্য উষ্ণবীর্য্য ও রুক্ষ দ্রব্য, অধিক মৈথুন ও পরিশ্রম, রাত্রিজাগরণ, অশ্বাদি যানে গমন, তীক্ষ্ণ মদ্য, সর্ষপ, আদা, হিং, খেজুর, কয়েদ্‌বেল, জাম, শুষ্ক খাদ্য দ্রব্যাদি, পিষ্টক, পান, তিল এবং প্রবল বায়ু ও সূর্য্যকিরণ বর্জ্জন করিবে। কদাচ মলমূত্রাদির বেগ ধারণ করিবে না। বেশী সুপারি খাইবে না; ইহাতে পাথুরী জন্মে।

অশ্মরী (পাথুরী)



অশ্মরীরোগে পথ্যাপথ্য মূত্রকৃচ্ছ্র ও মূত্রাঘাতের ন্যায়। ইহাতে বরুণ গাছের কচিপাতার রস ও বরুণ ছালের কাথ বিশেষ উপকারী।

গণোরিয়া

সংসর্গদোষে অনেকে গণোরিয়া-রোগে ভুগিয়া থাকে। ইহা অত্যন্ত কষ্টদায়ক ব্যাধি। এই রোগে পথ্যের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি না দিলে যন্ত্রণা ও অন্যান্য উপসর্গ ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতে থাকে। নিম্নে এই রোগের কয়েকটী বিশেষ পথ্যের কথা লিখিত হইল।

গণোরিয়ার প্রথম অবস্থায়—অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক। পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে গণোরিয়ার প্রথম অবস্থায় সর্ব্বপ্রধান উপসর্গ—মূত্রকৃচ্ছ্রতা। এই সময় অতিশয় জ্বালা ও যন্ত্রণার সহিত অল্প অল্প প্রস্রাব হয় এবং প্রস্রাবের সহিত পূঁয নির্গত হয়। সেইজন্য ইহাতে এমন পথ্য দিতে হইবে যাহাতে প্রস্রাব খুব সরল হয়, শরীর স্নিগ্ধ থাকে এবং মেহদোষ দূর হয়। গণোরিয়া রোগে কোষ্ঠ যাহাতে পরিষ্কার থাকে, তাহার প্রতিও বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। কারণ অন্ত্রে মল জমিয়া থাকিলে, মলাশয়ের চাপ মূত্রাশয়ের উপর গিয়া পড়ে; তাহাতে যন্ত্রণা আরও বৃদ্ধি পায়।

পথ্য।—ভাত এই রোগে সুন্দর ব্যবস্থা। ভাত খাইলে প্রস্রাব অনেকটা সরল থাকে এবং শরীরও বেশ স্নিগ্ধ থাকে। দুই বেলাই ভাত খাইবে। তবে যাহাদের রাত্রে ভাত খাওয়া অভ্যাস নহে, তাহারা গব্য ঘৃতে লুচি ভাজিয়া গরম গরম খাইবে।

তরীতরকারীর মধ্যে—পটল, ডুমুর, থোড় প্রভৃতির ব্যঞ্জনাদি খাইবে। মাছ-মাংস মোটেই খাইবে না; কেননা আমিষ খাদ্যে পুঁয পড়া বাড়ে, প্রস্রাব আরও 'কমিয়া' যায় এবং শরীর রুক্ষ হইয়া থাকে। মিস্ট দ্রব্য যত কম খাওয়া যায়, ততই ভাল।

এই রোগে প্রত্যহ প্রাতে এক পোয়া করিয়া ধারোষ্ণ দুগ্ধের সহিত এক পোয়া শীতল জল মিশাইয়া খাইবে। যদি পুঁয খুব বেশী পড়ে ও জ্বালা বেশী থাকে—তাহা হইলে মিছরীর সহিত আধ তোলা আরবী গঁদ ভিজাইয়া সেই জল পান করিবে। ইহা ছাড়া মূত্রকৃচ্ছ্রের পথ্যাপথ্য পালন করিবে।

হৃদ্রোগ

যে সকল কারণে অজীর্ণ রোগ জন্মে, প্রায় সেই সেই কারণে হৃদ্রোগও হইতে পারে। নিরন্তর চিন্তাও হৃদ্রোগের একটী কারণ। আবার পেটে ক্রিমি জন্মিলে অনেক সময় হৃদ্রোগ হয়।

কুপিত বায়ু প্রভৃতি দোষ বক্ষোদেশে উপস্থিত হইয়া তত্রস্থ রস ও রক্ত ধাতুকে দূষিত করিয়া হৃদয়ে নানা প্রকার বেদনা উৎপন্ন করিলে তাহাকে হৃদ্রোগ বলে। এই রোগে অনেকদিন

ভুগিলে শোথ, অরুচি, অগ্নিমান্দ্য, মুখ দিয়া জল উঠা, গা বমি বমি, শরীরের অবসাদ, সামান্য পরিশ্রমেই ক্লান্তিবোধ ইত্যাদি উপসর্গ প্রকাশ পায়।

পথ্য।—স্নিগ্ধ, পুষ্টিকর অথচ লঘু আহার হৃদ্রোগে ব্যবস্থা করা উচিত। যাহাতে পেটে বায়ু জন্মে এরূপ খাদ্য ত্যাগ করিবে। সাধারণ অজীর্ণের পথ্য পালন করা বিধেয়।

হৃদ্রোগে দুগ্ধ, **ঘৃত ও মাখন** অতি সুপথ্য। অবশ্য পেটে বায়ু না জন্মে, সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখিতে হইবে। এজন্য প্রয়োজন হইলে কোন 'হজ্‌মি' ঔষধ খাওয়া উচিত।

দুগ্ধের সহিত দুই আনা মাত্রায় অর্জ্জুনছালের গুঁড়া ও একটু মধু মিশাইয়া খাইলে ভাল হয়। ইহা রসায়ন, বলকারক ও বায়ুনাশক।

জাঙ্গল মৃগ-পক্ষীর মাংস-রস ঘৃত-সংযুক্ত করিয়া খাইলে হৃদ্রোগে উপকার দর্শে।

হৃৎপিণ্ডের দুর্ব্বলতায়—মধু অতি সুপথ্য। মধু সহজেই হজম হয় এবং ইহা বেশী পরিমাণে খাইবার প্রয়োজন হয় না; সামান্য মাত্রাতে খাইলেই শরীরের যথেষ্ট পুষ্টি সাধন করে। মাংসপেশী সমূহের তেজঃ বৃদ্ধি করিতে ইহার বিশেষ ক্ষমতা আছে। দেহের সমস্ত মাংসপেশীরই কিছু না কিছু বিশ্রাম আছে; কেবল হৃৎপিণ্ডের কোনও বিশ্রাম নাই, দিবারাত্র অবিরাম উহার কাজ চলিতেছে। এই নিয়ত-ক্রিয়াশীল হৃৎপিণ্ডকে সবল করিতে মধু বিশেষ কার্য্যকরী।

প্রত্যহ প্রাতে আধ ছটাক (এক আউন্স) করিয়া মধু এক গেলাস শীতল জলের সহিত খাইবে। ইহার সহিত খানিকটা পাতি বা কাগ্‌জি নেবুর রস মিশাইয়া লইলে আরও ভাল হয়। রাত্রে শয়নকালে আবার ঐরূপ মধু খাইবে।

অপথ্য।—গুরু, উষ্ণ, কষায়, তিক্ত ও অম্ল দ্রব্য ; মল, মূত্র, বমি, তৃষ্ণা, শ্বাস, অধোবায়ু, উদ্গার প্রভৃতির বেগধারণ ; অধিক ব্যায়াম ও পরিশ্রম এবং স্ত্রীসহবাস প্রভৃতি হৃদ্রোগে বর্জ্জনীয়।

রক্তের চাপ-বৃদ্ধি

(High Blood-Pressure)



জলের যেমন একটা 'চাপ' (pressure) আছে, সেইরূপ আমাদের শরীরে যে রক্ত চলাচল করিতেছে তাহারও একটা স্বাভাবিক চাপ আছে। অনেক কারণে এই চাপের মাত্রা বৃদ্ধি পাইয়া থাকে ; তখন উহাকে high blood-pressure বা রক্তের চাপ-বৃদ্ধি রোগ বলা হয়। আজকাল প্রায়ই এই 'ব্লাড্-প্রেশার' রোগের কথা শুনিতে পাওয়া যায়। ব্লাড্-প্রেশারের নাম শুনিলেই সাধারণের মনে ভীতির সঞ্চার হয়। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রেই এই ভীতি অমূলক।

অতিরিক্ত আহার বা হীনাহার, অত্যধিক মানসিক চিন্তা, তীক্ষ্ণ ও উগ্রবীর্য্য দ্রব্য সেবন, মল-মূত্রাদির বেগধারণ, অতিরিক্ত ধাতুক্ষয়, রাত্রিজাগরণ প্রভৃতি যে সকল কারণে বায়ু প্রকুপিত হয় সেই সেই কারণে রক্তের চাপও বাড়িতে পারে।

সিফিলিস্, প্রমেহ ও ডায়াবিটিস এবং মূত্রযন্ত্রের পীড়ায় ভুগিলে অনেক সময় রক্তবহ শিরাগুলির প্রাচীর একটু শক্ত হইয়া যায়; তখন উহার ভিতর দিয়া রক্ত নির্বাধে চলাচল করিতে পারে না। এইরূপ অবস্থাকে arterio-sclerosis বা 'শিরাকাঠিন্য' বলে। শিরাকাঠিন্যের ফলে রক্তের চাপ বৃদ্ধি পায়। অত্যধিক মানসিক চিন্তা বা শারীরিক পরিশ্রম এবং অতিরিক্ত আহার ও মদ্যপানের জন্যও এইরূপ হইতে পারে। আবার বৃদ্ধ বয়সে স্বভাবতই রক্তবাহী নালীগুলির মৃদুভাব (elasticity) নষ্ট হইয়া উহারা কিঞ্চিৎ কঠিন হইয়া পড়ে এবং উহাদের স্বাভাবিক আকুঞ্চন-প্রসারণ শক্তি হ্রাস পায়। বৃদ্ধ বয়সে মানুষের শরীরে বায়ুর ভাগ কিছু বেশী হয়। বায়ু রুক্ষ ও অত্যন্ত শোষক বলিয়া উহা শীঘ্রই কোনও জিনিষকে শুষ্ক করিয়া দিতে পারে। এইজন্য বৃদ্ধবয়সে স্বভাবতই শিরা-কাঠিন্য হইতে পারে।

যাহা হউক, বায়ু-বৃদ্ধির জন্যই যে রক্তের চাপ-বৃদ্ধি হয়, এ বিষয়ে কোনও সন্দেহ নাই। অতিরিক্ত আহার ইহার একটী প্রধান কারণ। সেইজন্য এই রোগে, বিশেষতঃ বুড়া

বয়সে, আয়ুর্ব্বেদের সেই মহাবাক্য—"পেটের এক-তৃতীয়াংশ খালি রাখিয়া খাইবে"—বর্ণে বর্ণে পালন করিয়া চলিবে। তাই বলিয়া আহার একেবারে বন্ধ করিয়া দেওয়া উচিত নয়। ব্লাড্ প্রেশার রোগীর বায়ু অত্যন্ত উগ্র হইয়া থাকে। উপবাসে বায়ু বাড়ে; সুতরাং রক্তের চাপবৃদ্ধিতে সম্পূর্ণ উপবাস দেওয়া কোন মতেই উচিত নয়,—লঘু পথ্যের ব্যবস্থা করিবে। অতিরিক্ত লঙ্ঘন—আয়ুর্ব্বেদে যাহাকে বলে লঙ্ঘনের অতিযোগ—তাহার ফলে শরীরের উপকার না হইয়া বেশীর ভাগ কুফলই হইয়া থাকে; অনেক সময় সুস্থ ব্যক্তিও রোগীতে পরিণত হয়।

ব্লাড্ প্রেশার রোগী সাধারণ আহার-বিধিগুলি মানিয়া চলিবে। মল-মূত্রের দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। মুখ যাহাতে বিস্বাদ না হয়, জিহ্বা পরিষ্কার থাকে এবং ঘাম বন্ধ না হয় তাহাও দেখা উচিত।

পথ্য।—দুগ্ধ, ছানা, সর্ব্বপ্রকার ফল এবং কিছু টাট্‌কা শাক-সব্জী—ইহাই ব্লাড্ প্রেশারে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ পথ্য। একবেলা ভাত ও একবেলা দুধ বা দুধ-খই এবং কিছু ফল খাইয়া থাকিবে। মুগ ও কলাইএর ডাল ভাল। কুলথকলাইএর যূষে বৃক্কের কাজ ভাল হয় এবং প্রস্রাব পরিষ্কার হইয়া বায়ু সরল হয়। তরকারীর মধ্যে পটল, ডুমুর, কাঁচকলা, থোড় প্রভৃতি খাইবে। শাকের মধ্যে ব্রাহ্মী, সুষুনী ও সজিনার শাক ভাল। মাছ-মাংস খুব কম খাইবে। মাংস ত্যাগ করাই ভাল। মাছের মধ্যে কই-মাগুর প্রভৃতির ঝোল খাইতে পারে।

এই রোগে বৃক্ক বা মূত্রযন্ত্রের কাজ ভাল হয় না, সেইজন্য নেবুর রস খাওয়া খুব ভাল। বায়ু-নাশক দ্রব্যের সহিত তৈল পাক করিয়া সেই তৈল পান করিতে পারিলে ভাল হয়। কিন্তু ইহা আজকাল কেহ খাইতে চায় না। তৎ-পরিবর্ত্তে একটী সহজ উপায় হইতেছে—এক কাপ্ জলে ১টী বা ২টী নেবুর রস ও একটু গ্লিসারিণ মিশাইয়া খাওয়া। নেবুর রস ছাড়া আঙ্গুর, বেদানা ও কমলানেবুর রস দেওয়া যাইতে পারে।

রক্তস্রোতে রক্ত চলাচল ঠিক রাখিবার জন্য এবং হৃৎ-পিণ্ডের ক্রিয়া সবল রাখিবার জন্য মধু সর্ব্বোৎকৃষ্ট—ইহা পূর্ব্বেই বলিয়াছি।

হৃৎপিণ্ড ও মস্তিষ্ক সবল রাখিবার জন্য দুগ্ধের সহিত শতমূলী, ভুঁইকুমড়া, বেড়েলা-মূল প্রভৃতি সিদ্ধ করিয়া খাইবে। টাট্‌কা শতমূলীর রস মধুর সহিত খাইলে ব্লাড্ প্রেশারে উপকার হয়। শতমূলীর মোরব্বাও ভাল।

স্নান—প্রত্যহ বেশ করিয়া তৈলমর্দ্দন করিয়া স্নান করিবে। গায়ে মাখিবার জন্য তিল তৈলই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। মাথায় ফুলেল তৈল মাখিবে। অবগাহন স্নান করিতে পারিলে ভাল হয়। প্রত্যহ নদীতে অবগাহন স্নান করিলে ব্লাড্ প্রেশারে বিশেষ উপকার হয়। তৈলমর্দ্দন ও স্নানের দ্বারা লোমকূপগুলি পরিষ্কার থাকে এবং বায়ুর শান্তি হয়। মধ্যে মধ্যে গরম জলে পা বেশ করিয়া ধোয়া অর্থাৎ foot-bath লওয়া ভাল। এই সময় ঐ গরম জলে একটু সরিষার গুঁড়া মিশাইয়া লইবে।

রক্তের চাপ অতিরিক্ত বৃদ্ধি পাইলে জোঁক বসাইয়া রক্তমোক্ষন করিলে উপকার হয়।

ত্রিফলা।—ব্লাড্‌প্রেশারে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকা চাই-ই। এইজন্য ত্রিফলার জল অতীব উপকারী। বহু রোগীর উপর প্রয়োগ করিয়া আমি ইহার উপকারিতা সম্বন্ধে নিঃসন্দেহ হইয়াছি। হরীতকী, বহেড়া ও আমলকী—প্রত্যেকটী এগার আনা করিয়া লইয়া, অথবা ২টী হরিতকী, ৪টী বহেড়া ও ৮টী আমলকী লইয়া একটু কুটিয়া আধ পোয়া জলে রাত্রে ভিজাইয়া দিবে। পরদিন প্রাতে উহা বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া ছাঁকিয়া সেই জলটুকু খাইবে। এইরূপ ভাবে ৩।৪ দিন খাইবার পরও যদি কোষ্ঠ পরিষ্কার না হয়, তবে হরীতকী আরও ২।১টী বাড়াইয়া দিবে। ইহাতে কেবল যে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় তাহা নাহ, বায়ুও সরল হয় এবং ব্লাড্‌প্রেশার কমিয়া যায়। অবশ্য রোগ প্রবল হইলে ইহার সহিত ঔষধ খাইবারও প্রয়োজন হয়।

অপথ্য।—মদ্যপান বা অন্য কোনও নেশার জিনিষ একেবারে বর্জ্জনীয়। চা, তামাক, কফি, কোকো প্রভৃতি ত্যাগ করিবে। অজীর্ণরোগে যে সকল অপথ্যের কথা বলা হইয়াছে, ব্লাড্‌প্রেশার রোগেও সেগুলি অপথ্য। পেটে যাহাতে বায়ু হয়, এরূপ দ্রব্য খাইবে না। অধিক বায়ু বা রৌদ্র সেবন এবং অধিক পথভ্রমণ ত্যাগ করিবে।

রক্তদুষ্টি



অতিশয় লবণ, ক্ষার ও অম্ল দ্রব্য সেবন ; অতিরিক্ত মদ্যপান ; দূষিত এবং তীক্ষ্ণ ও উষ্ণবীর্য্য মদ্যপান ; অধিক পরিমাণে তৈল, মূলা, চুব্‌রি আলু, শিম প্রভৃতি খাওয়া ; বেশী মাছ-মাংস খাওয়া ; পরস্পর সংযোগ-বিরুদ্ধ দ্রব্য এবং পচা দ্রব্য খাওয়া ; গুরু আহার করিয়া দিবানিদ্রা যাওয়া ; অতি-ভোজন ও অজীর্ণে ভোজন ; ক্রোধ, রৌদ্র ও অগ্নির উত্তাপ অধিক সেবন ; বমির বেগ ধারণ ; যথাকালে স্নান না করা এবং অতিরিক্ত পরিশ্রম—এই সকল কারণে রক্ত দূষিত হইয়া থাকে। শরৎকাল পিত্ত-প্রকোপের সময় ; সেই সময় সহজেই রক্ত দূষিত হইতে পারে। সেইজন্য শরৎকালে পিত্তপ্রশমক দ্রব্য খাওয়া উচিত।

রক্ত দূষিত হইলে রক্ত-বিকৃতি জনিত নানাপ্রকার রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে। যথা—নাসিকা ও মুখের দুর্গন্ধ, গুল্ম, রক্তপিত্ত, রক্তমেহ, প্রদর, দেহের বিবর্ণতা, অগ্নিমান্দ্য ও ও অরুচি, শরীরের দুর্ব্বলতা, মুখ লবণাক্ত হওয়া, মুখে ও গলায় ঘা, উপদংশ, বিসর্প (Erysipelas), বাতরক্ত বা গায়ে চাকা চাকা দাগ, কুষ্ঠ, ঘা-ফোড়া, চুলকানি এবং অন্যান্য চর্ম্মরোগ—এই সকল ব্যাধি দূষিত রক্ত হইতে জন্মিয়া

থাকে। অতএব কোন কারণে রক্ত দূষিত হইলে সর্ব্বাগ্রে রক্তদুষ্টির পূর্ব্বোক্ত কারণগুলি বর্জ্জন করিবে।

পথ্য।—প্রাতে পুরাতন দাদখানি চাউলের ভাত। রাত্রে পুরাতন যব বা গমের রুটী কিংবা লুচি। সহ্য না হইলে খই-দুধ।

ডালের মধ্যে—মুগ, ছোলা ও অড়হড় ডালের যূষ। কলাইএর ডাল খাইবে না।

তরকারির মধ্যে—পটল, ডুমুর, মাণকচু, ওল, উচ্ছে, সজিনার ডাঁটা, এঁচোড়, ঝিঙ্গা, ছাঁচি কুমড়া, ঠোঁটেকলা ও থোড় ভাল। আলু খুব কম খাইবে।

শাকের মধ্যে—নিমপাতা, পল্‌তা, সুষুনী, বেতো, কল্‌মী, বেতের ডগা, পুঁই, কুলেখাড়া, কাকমাচী, হুড়হুড়ে, ব্রাহ্মী, পুনর্নবা ও হেলেঞ্চা শাক উপকারী।

প্রত্যহ কোন একটী তিক্ত দ্রব্য খাইবে। তৈলে পাক করা তরকারী ব্যবহার না করিয়া ঘৃতপক্ক ব্যঞ্জনাদি খাইবে। ঘৃত যত সহ্য হয় ব্যবহার করিবে।

মৎস্য ও মাংস খাইবে না। যাহাদের বেশী মাংস খাওয়া অভ্যাস, তাহারা কুক্কুট বা অন্য ছোট জাঙ্গল পক্ষীর মাংসের যূষ খাইতে পারে।

জলখাবার—ঘৃত, আটা, সুজি ও অল্প মিষ্ট সংযোগে প্রস্তুত যে কোনও দ্রব্য—যেমন লুচি, মোহনভোগ, গজা, মেঠাই ইত্যাদি। চিনির পরিবর্ত্তে মিছরী দিলে ভাল হয়। হজম

হইলে পেস্তা, বাদাম, কিস্‌মিস, খোবানী প্রভৃতি খাইতে পারে। ফলের মধ্যে—বেদানা, পাকা তাল ও আখ ভাল। কুমড়ার মেঠাই এবং আমলকী প্রভৃতির মোরব্বা সুপথ্য।

স্নান—উষ্ণজল শীতল করিয়া স্নান করিবে। স্নানের পূর্ব্বে সরিষার তৈল গরম করিয়া বেশ করিয়া গায়ে মাখিবে। 'পারদ-দুষ্ট' রোগীর স্নান যত কম হয় ততই ভাল। গরু বা ছাগলের দুধের সহিত তৈল মিশাইয়া গায়ে মাখিলে ভাল হয়। মধু মিশ্রিত জলে গা ধুইলে বাতরক্তে উপকার হয়। অনেক সময় পিত্ত প্রকুপিত হইয়া গায়ে চাকা চাকা দাদের মত হয়। স্নান করিবার পূর্ব্বে মূলা-শাকের রস গায়ে মাখিলে ইহাতে বিশেষ উপকার হয়।

অপথ্য।—নূতন চাউলের অন্ন, অধিক লবণ ও অম্ল রস, লঙ্কার ঝাল, কলাইএর ডাল, বিলাতী কুমড়া, লাউ, দধি, মৎস্য, মদ্যপান, দিবানিদ্রা, রৌদ্র ও অগ্নি সেবন এবং রাত্রি-জাগরণ—এইগুলি রক্তদুষ্টিতে বর্জ্জন করিবে।

সিফিলিস্

সিফিলিস্ আমাদের দেশে পূর্ব্বে বড় একটা দেখা যাইত না। আধুনিক সভ্যতার সঙ্গে সঙ্গে এই রোগ দেশে ছড়াইয়া পড়িয়াছে। বিদেশীর সংস্পর্শে আসিয়া ভারতে এই রোগের

প্রথম সৃষ্টি হইয়াছে; সেইজন্য কেহ কেহ ইহাকে ফিরঙ্গ-রোগও বলিয়া থাকেন। এই রোগ একবার হইলে পুরুষানুক্রমে সেই সংসারে বাসা বাঁধিয়া থাকে। কিন্তু প্রথম হইতেই যদি সাবধানতা অবলম্বন করা হয়, তাহা হইলে ইহার সংক্রামতার হস্ত হইতে অব্যাহত থাকিতে পারা যায়।

এই রোগ দেখা দিলেই সুচিকিৎসকের আশ্রয় লওয়া উচিত এবং রোগ সারিয়া যাওয়ার পরও তাঁহার উপদেশ মত চলা উচিত। রক্তদুষ্টির জন্য যে সকল পথ্যাপথ্যের কথা উপরে বলা হইল, সিফিলিস রোগেও সেইগুলি পালন করা আবশ্যক। নিম্নে এই রোগের কয়েকটী বিশেষ পথ্যের কথা বলিতেছি।

এই রোগে এমন পথ্য পালন করা উচিত যাহাতে রক্তের পরিশুদ্ধি হয় এবং পারদদোষ দূরীভূত হয়।

অনন্তমূল।—রক্তদুষ্টি নাশ করিতে, বিশেষতঃ উপদংশের বিষ দূর করিতে—অনন্তমূল বিশেষ কার্য্যকরী। তাহা ছাড়া ইহা মূত্রকারক ও ক্ষতনাশক বলিয়া সিফিলিসের দূষিত ক্ষতে অতীব উপকারী।

অনন্তমূলের ক্বাথ বা টাট্‌কা রস নিত্য খাওয়া উচিত। অথবা অনন্তমূল চূর্ণ করিয়া চারি আনা হইতে আধ তোলা মাত্রায় একটু মধু সহ খাইবে।* অনন্তমূলের পাতা শাকের মত ভাজিয়া খাওয়াও চলে।

যাহারা দুর্ব্বল তাহাদের পক্ষে দুই তোলা অনন্তমূল, আধ

পোয়া গব্য দুগ্ধ ও দেড় পোয়া জল এক সঙ্গে সিদ্ধ করিয়া আধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেবন করা বিশেষ হিতকর।

ইহা ভিন্ন প্রত্যহ খানিক্‌টা ছোলা ভিজান জল খাওয়া ভাল। ছোলার শাক ও বেতো শাক এ রোগে খুব সুপথ্য।

কল্‌মীশাকও—এই রোগে বিশেষ হিতকর। 'পারা-দোষ' নিবারণ করিতে ইহার যথেষ্ট ক্ষমতা আছে। প্রত্যহ দুই তোলা হইতে চারি তোলা মাত্রায় টাট্‌কা কল্‌মীশাকের রস বা কল্‌মীশাক সিদ্ধ করিয়া খাইবে। রোগ সারিয়া যাওয়ার পরও কিছুকাল নিয়মিতভাবে কল্‌মীশাক খাইবে।

কল্‌মীশাকের ন্যায় গুলঞ্চের পাতা খাইলেও উপকার হয়।

নিষেধ।—সিফিলিস রোগী কদাচ স্ত্রী-সহবাস করিবে না। রোগ সম্পূর্ণ সারিয়া যাইবার পরও এক বৎসর স্ত্রী হইতে বিরত থাকিবে। কারণ ইহা অতীব সংক্রামক ব্যাধি এবং স্বামী হইতে স্ত্রী ও পরে সন্তানাদিতে বর্ত্তায়।

এই রোগে মাছ-মাংস মোটেই খাইবে না। মিষ্ট দ্রব্য যত কম খাওয়া যায় ততই ভাল। সিফিলিস রোগীর পক্ষে এক দিনও রাত্রিজাগরণ করা উচিত নহে।

মসূরিকা বা বসন্ত

সাধারণ বিধি।—বসন্তের প্রথম অবস্থায় যাহাতে গুটিকাগুলি বেশ ভাল করিয়া বাহির হইয়া যায়, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। গুটিকাসমূহ নিঃশেষে অর্থাৎ ঝাড়িয়া বাহির হইলে বিপদের বিশেষ আশঙ্কা থাকে না।

যখনই গায়ে হামের মত কিছু দেখা দিবে, তখনই প্রাতে ও বৈকালে একবার করিয়া আদার রস ও তুলসীপাতার রস এক ঝিনুক করিয়া একত্র মিশাইয়া একটু মধু সহ সেবন করা কর্ত্তব্য। হাম বা বসন্তের প্রথম অবস্থায় ইহা সেবন করিলে বেশ উপকার হয়—ইহা আমি বহুবার পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি। ইহা সর্ব্বাপেক্ষা সহজ, অথচ বিশেষ ফলপ্রদ।

বসন্তরোগে হিঞ্চে শাকের রস, অথবা কল্‌মীশাকের ঝোল খুব ভাল।

করলাপাতার রসে হরিদ্রা চূর্ণ মিশাইয়া পান করিলে অথবা শিয়ালকাঁটা গাছের মূল বাসি জলের সহিত বাটিয়া খাইলে হাম ও বসন্ত প্রশমিত হয়।

বসন্তরোগে রোগীর অত্যন্ত গাত্রদাহ হইয়া থাকে। এই গাত্রদাহ নিবারণের জন্য কল্‌মীশাকের রস গায়ে মাখাইলে বিশেষ উপকার হয়।

চোখের মধ্যেও বসন্ত হইতে পারে; সুতরাং পূর্ব্ব হইতে

সাবধান না হইলে চক্ষু নষ্ট হইতে পারে। বসন্ত-রোগীর চক্ষে শামুকের কোবাভ্যন্তরস্থ জল ফোঁটা ফোঁটা করিয়া প্রয়োগ করিলে চোখের কোন উপদ্রব উপস্থিত হয় না। চোখ লালবর্ণ হইলেও ইহাতে খুব উপকার হয়। এরূপ অবস্থায় গুলঞ্চ ও যষ্টিমধু জলে বাটিয়া একটী কাপড়ের পুঁটলিতে বাঁধিবে এবং নিঙ্‌ড়াইয়া সেই জল চক্ষুর্দ্বয়ে সেচন করিবে। ইহাতে চোখ ঠাণ্ডা থাকে।

বসন্তে নিম অমৃততুল্য—বসন্ত-রোগীর বিছানাপত্রে নিমপাতা ছড়াইয়া রাখা, নিমের ডালে ব্যজন করা এবং মধ্যে মধ্যে নিমপাতা শুঁকিতে দেওয়া হিতকর। যে ঘরে রোগী থাকিবে, তাহার দরজা ও জানালায় পাতা-সমেৎ কয়েকটী নিমের ডাল ঝুলাইয়া দিবে।

বসন্তের গুটিকা শুকাইবার সময় কাঁচা হলুদ বা নিমপাতা বাটিয়া গায়ে মাখান কর্ত্তব্য।

রোগীর গায়ে সর্ব্বদা একটা মোটা কাপড় রাখা উচিত। বাসগৃহখানি প্রশস্ত এবং পরিচ্ছন্ন হওয়া উচিত।

পথ্য।—রোগের প্রথমাবস্থায়—ক্ষুধা অনুসারে দুধ সাবু বা দুধ-বার্লি প্রভৃতি লঘু পথ্যের ব্যবস্থা করিবে। চিনির সহিত খৈ-চূর্ণ বেশ ভাল পথ্য। পরে ক্ষুধা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে এবং জ্বরাদির অবস্থা বিবেচনা করিয়া পুরাতন চাউলের ভাত এবং মসুর বা মুগের ডালের যূষ দিবে। পটল, ডুমুর, কচি বেগুন, সজিনার ডাঁটা, কাঁচকলা, থোড়, উচ্ছে, কাঁকরোল প্রভৃতির

তরকারি এবং নিমপাতা ও নিসিন্দাপাতা ভাজা খাইতে দিবে। পায়রার মাংরেস যূষ দিতে পারা যায়। গুটি শুকাইবার পর ভাতের সহিত ছোট পেঁয়াজ ঘৃতে ভাজিয়া খাইলে উপকার হয়। বেদানা, কিস্‌মিস্, আঙ্গুর, কমলালেবু, আনারস প্রভৃতি ফল সুপথ্য।

চক্রদত্ত বলেন যে, বসন্তের পরিপক্ক গুটীকা বায়ুর দ্বারা শুষ্ক হইতে থাকে, অতএব তৎকালে শোষক আহার না দিয়া, পুষ্টিকর আহারের ব্যবস্থা করাই যুক্তিসঙ্গত। এই সময়ে ঘৃতপক্ক আহার বিশেষ উপকারী।

অপথ্য।—মৎস্য, মাংস ও ডিম এবং উষ্ণবীর্য্য ও গুরু-পাক দ্রব্য ভোজন, শিম, শাক, তৈলমর্দ্দন ও শীতল বায়ু সেবন—এই রোগে বিশেষভাবে নিষিদ্ধ।

প্রতিষেধক বিধি।—(১) গোঁড়ামি ত্যাগ করিয়া টীকা লইবে। যাঁহারা একবার টীকা লইয়াছেন, প্রতি বৎসর আর একবার করিয়া টীকা লওয়া তাঁহাদের অবশ্য কর্ত্তব্য। পাশ্চাত্য মতে ইহাই বসন্তের সর্ব্বোৎকৃষ্ট এবং একমাত্র প্রতিষেধক বলিয়া উক্ত হয়।

(২) কাঁচা কণ্টকারীর মূল দুই আনা ও গোলমরিচ দুই আনা একত্র শীতল জলে বাটিয়া সপ্তাহে দুইদিন করিয়া এক মাস কাল প্রাতঃকালে সেবন করিলে বসন্ত রোগ হয় না। ইহা বহু পরীক্ষিত। ছোট ছেলেমেয়েদের জন্য মাত্রা বিবেচনা করিয়া কম করিয়া লইবে।

(৩) বসন্তের প্রাদুর্ভাব হইলে প্রত্যহ বীজ সহিত উচ্ছে ভাতে খাওয়া হিতকর। করলা ঘৃতে ভাজিয়া একটু সৈন্ধব লবণ সহ খাইলে আরও ভাল হয়।

বসন্তের সময় পল্‌তা ও নিমপাতা বা নিসিন্দাপাতা ভাজা খাওয়া খুব ভাল। শাকের মধ্যে—পাট, হেঞ্চা, নাল্‌তা ও ব্রাহ্মীশাক ভাল। মধ্যে মধ্যে হেঞ্চা শাকের টাট্‌কা রস খাইলে বিশেষ উপকার হয়। ইহার সহিত একটু সাদাচন্দন ঘষা মিশাইয়া লইলে আরও ভাল হয়।

নেত্ররোগ



আজকাল বাঙ্গালী ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে চোখের অসুখ খুব বেশী দেখিতে পাওয়া যায়। পূর্ব্বে চল্লিশের উর্দ্ধে লোকে চশমা ব্যবহার করিত। এখন কিন্তু বহু যুবক-যুবতীর চোখে—চশমা। এত শীঘ্র চোখ খারাপ কেন হয়, সে সম্বন্ধে কোন আলোচনা করিব না। এখানে কেবল চক্ষুরোগের কয়েকটী পথ্য সম্বন্ধে সামান্য কিছু বলিব।

চক্ষুরোগে দুগ্ধ, ঘৃত ও মাখম সর্ব্বোৎকৃষ্ট পথ্য। মাছ খুব কম খাইবে। কুক্কুট ও ময়ূরের মাংস হিতকর। পাঁঠার 'মেটে' ভাল। গুগ্‌লির ঝোল চোখের

পক্ষে খুব ভাল, ইহাতে চোখের দৃষ্টি বাড়ে। ডালের মধ্যে মুগ এবং শাকের মধ্যে শাঞ্চে, কাকমাচী ও পুনর্নবা এবং গর্ভমোচা ভাল। ফলের মধ্যে সুমিষ্ট পাকা আম, পাকা কলা ও আঙ্গুর অতি উত্তম পথ্য।

ত্রিফলা—চক্ষুরোগে বিশেষ উপকারী। হরীতকী, আমলকী ও বহেড়া প্রত্যেকটী /।/ পাঁচ ছটাক করিয়া লইয়া /৪ সের জলে সিদ্ধ করিয়া /১ সের থাকিতে নামাইবে। এই ক্বাথের সহিত /১ সের দুগ্ধ মিশাইয়া /১ সের গব্য ঘৃতের সহিত পাক করিবে। পাক শেষ হইলে নামাইয়া ছাঁকিয়া রাখিবে। প্রত্যহ প্রাতে এই ঘৃত আধ তোলা হইতে এক তোলা মাত্রায় একটু চিনির সহিত খাইয়া শীতল জল পান করিবে। ইহাতে সমস্ত রকম চোখের অসুখে উপকার হয়।

ত্রিফলার গুঁড়া একটু যষ্টিমধু ও চিনির সহিত খাইলেও উপকার হয়। আমলকী ভিজান জল খাওয়াও ভাল।

নেত্ররোগে মাঝে মাঝে উপবাস দেওয়া ভাল। আমাদের দেশে ছোট ছেলেমেয়েদের চোখে ‘কাজল’ দিবার যে প্রথা আছে, তাহা অতি উত্তম ব্যবস্থা। ছেলে-বুড়ো সকলেরই মাঝে মাঝে কাজল লওয়া উচিত। ইহাতে দৃষ্টি শক্তি ভাল থাকে।

অপথ্য।—উষ্ণ, তীক্ষ্ণ ও গুরুপাক দ্রব্য, অধিক অম্ল, লবণ ও বাসি দ্রব্য, অধিক রাত্রে ভোজন, শাক, দধি, মৎস্য, জাঙ্গল ভিন্ন অপর মাংস, তরমুজ, পান, সুপারি, অধিক

রৌদ্র, ধূলি ও ধোঁয়া লাগান, অতি উজ্জ্বল ও সূক্ষ্ম বস্তু দর্শন, ক্রোধ, শোক, অশ্রুর বেগধারণ, অধিক স্ত্রীসঙ্গম, অত্যধিক জল বা তরল দ্রব্য পান এবং অধিক স্নান—চক্ষুর হিতকামী ব্যক্তি এই গুলি বর্জ্জন করিবে।

প্রদর

আহার-বিহারের অত্যাচার এবং আধুনিক বিলাসিতার ফলে আজকাল আমাদের দেশের মেয়েদের মধ্যে প্রদর, বাধক এবং অন্যান্য স্ত্রীরোগ খুব বেশী দেখা যায়। মল-মূত্রের বেগধারণও একটী প্রধান কারণ। তাহা ছাড়া ঋতুকালীন অনাচারও আছে। শাস্ত্রের বিধান এই যে, মাসিক ঋতুর সময় স্ত্রীলোকেরা ব্রহ্মচারিণীর ন্যায় থাকিবে। একবেলা হবিষ্যান্ন ভোজন করিবে, সকল প্রকার বিলাসিতা ত্যাগ করিবে, ভূমির উপর কম্বল পাতিয়া শুইবে এবং স্বামীর সহিত সম্ভাষণ করিবে না। এমন কি সুশ্রুত বলেন যে, এ সময়ে স্ত্রী স্বামীদর্শন পর্য্যন্ত করিবেন না। কিন্তু কয়জন স্ত্রীলোক আজ এগুলি মানিয়া চলে? শাস্ত্রের নিয়ম মানিয়া চলে না বলিয়াই আজ তাহাদের রোগও এত বেশী।

স্ত্রীলোকদিগের মাসে মাসে যে রজঃস্রাব হয় তাহা ৪।৫ দিনের বেশী থাকা উচিত নয়। ঐ রজঃ বা আর্ত্তব-রক্ত যদি পিচ্ছিল, দাহ বা দুর্গন্ধ যুক্ত অথবা নানারূপ বেদনাযুক্ত এবং অত্যধিক বা অত্যল্প না হয় তাহা হইলে বুঝিতে হইবে যে ঐ আর্ত্তব বিশুদ্ধ। বিশুদ্ধ আর্ত্তব-শোণিতের রঙ্ কুঁচের ন্যায় রক্তবর্ণ। এই রক্ত কাপড়ে লাগিলে ধুইলেই উঠিয়া যায়, কাপড়ে কোনরূপ দাগ লাগিয়া থাকে না।

রক্তপ্রদর ।—ঋতুকালে আর্ত্তবশোণিত অতিমাত্রায় নির্গত হইলে অথবা দীর্ঘকাল ব্যাপিয়া থাকিলে, কিংবা ঋতুকাল ভিন্ন অন্য সময়েও আর্ত্তব নির্গত হইলে বা বিশুদ্ধ আর্ত্তবলক্ষণের বিপরীত লক্ষণাক্রান্ত হইলে তাহাকে 'অসৃগদর' বা রক্তপ্রদর বলে। রক্তপ্রদরের পথ্যাপথ্য রক্তপিত্তের ন্যায়।

শ্বেতপ্রদর ।—শ্বেতপ্রদরে স্ত্রীলোকদিগের শুক্লবর্ণের স্রাব নির্গত হয়। ইহা ঋতুর সময় ছাড়া অন্য সময়েও হয়। অনেক সময় 'থকা থকা' সাদা এবং দুর্গন্ধিযুক্ত স্রাব হয়। অন্যান্য কারণ ছাড়া কটু (ঝাল), অম্ল ও লবণরসান্বিত এবং ক্ষারবহুল দ্রব্য সেবন করিলে শ্বেতপ্রদর জন্মে। অতএব প্রদর-রোগী এগুলি বর্জ্জন করিবে।

প্রায়ই দেখা যায় যে প্রদর-রোগীর পিত্ত খুব প্রবল হয়—চোখ, হাত-পা-গা প্রভৃতি জ্বালা করে, উষ্ণ ও দুর্গন্ধিবিশিষ্ট স্রাব হয়, প্রস্রাব কম হয় এবং প্রস্রাব করিবার সময় জ্বালা করে। এরূপ ক্ষেত্রে ধনে-পল্‌তা ভিজান জল অতীব উপকারী।

ধনে-পল্‌তা।—১ তোলা পল্‌তা (কাঁচা বা শুক্‌না) ও ১ তোলা ধনে একটু কুটিয়া আধপোয়া গরম জলে রাত্রে ভিজাইয়া দিবে। পরদিন প্রাতে বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া ছাঁকিয়া ঐ জল পান করিবে। ইচ্ছা করিলে ইহার সহিত একটু চিনি বা মিছরী দেওয়া যাইতে পারে। ২।৩ মাস নিয়মিতভাবে ইহা সেবন করিলে প্রদর ও বাধক রোগে খুব উপকার হয়। ইহাতে বায়ু ও পিত্ত শান্তি হয় এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। স্ত্রীলোক-দিগের ঋতু সম্বন্ধে সামান্য কিছু গোলমাল হইলেই ইহা সেবন করা উচিত।

অশোকছাল।—রক্তপ্রদর, শ্বেতপ্রদর প্রভৃতি রোগে অশোকছাল বিশেষ উপকারী। প্রত্যহ অশোকছালের টাট্‌কা রস একটু চিনির সহিত খাইবে, অথবা ছালের ক্বাথ করিয়া খাইবে। নিয়মিতভাবে তিন-চারি মাস শাস্ত্রীয় 'অশোকারিষ্ট' দুই বেলা খাওয়া খুব ভাল। অশোকছালের সহিত ঘৃত বা দুগ্ধ পাক করিয়া খাইলেও উপকার হয়।

পথ্য।—দিবসে পুরাতন চাউলের অন্ন; মুগ ও ছোলার ডাল; পটল, ডুমুর, পুরাতন দেশী কুমড়া, থোড়, কাঁচকলা, মোচা, উচ্ছে, করোলা, কচি মূলা ও বেগুন এবং আলু প্রভৃতির তরকারি; ছাগ প্রভৃতি মাংসের যূষ। মাছ না খাওয়াই ভাল, যদি দিতে হয় তবে অল্প পরিমাণে ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল দিবে। তৈলে পাক করা তরকারি ব্যবহার না করিয়া ঘৃতপক্ব ব্যঞ্জনাদি খাইবে। দুধ অল্প খাইবে।

রাত্রে ক্ষুধা অনুসারে রুটী বা লুচি ও তরকারি এবং ইচ্ছা হইলে মাংসের যূষ। দুই বেলা মাংস খাইবে না। ক্ষুধা না থাকিলে দুধ-খই।

ফলের মধ্যে খেজুর, দাড়িম, পানিফল, কিস্‌মিস্‌, আম ইত্যাদি ভাল।

স্নান সহ্যমত ৩।৪ দিন অন্তর করিবে। গরম জলে স্নান করা উচিত।

জ্বরাদি উপসর্গ থাকিলে স্নান বন্ধ করিয়া দিবে এবং খুব লঘু আহারের ব্যবস্থা করিবে।

গর্ভ ছাড়া অন্য কারণে যদি স্ত্রীলোকদিগের রজঃ বন্ধ হয়, তাহা হইলে মৎস্য, মাষকলাই, কুলত্থকলাই, কাঁজি, নেবু, তিল, গোমূত্র এবং দধি ও ঘোল—এই সকল দ্রব্য পান-ভোজনে ব্যবস্থা করিবে। রজোরোধে এই সকল দ্রব্য এবং স্নিগ্ধ ক্রিয়া বিশেষ হিতকর।

অপথ্য।—বেশী অম্ল, লবণ ও ঝাল দ্রব্য, কলাইএর ডাল, শাক, গুরুপাক দ্রব্য, দধি, বৃহৎ মৎস্য, অধিক দুগ্ধ, রৌদ্র সেবা, ভারি জিনিষ তোলা, অধিকবার উচ্চ স্থানে উঠা-নামা, ঠাণ্ডা লাগান বা বেশী জল ঘাঁটা, রাত্রিজাগরণ, অধিক পথভ্রমণ ও উচ্চৈঃস্বরে কথা বলা, এইগুলি প্রদর-রোগী ত্যাগ করিবে। কদাচ মল-মূত্রের বেগধারণ করিবে না।

গর্ভিণীর পথ্যাপথ্য



গর্ভাবস্থায় স্ত্রীলোকদিগকে বিশেষ সাবধানে থাকা উচিত। এ সময়ে আহার-বিহারে অত্যাচার করিলে গর্ভস্থ শিশু ও গর্ভিণী উভয়েরই বিপদের যথেষ্ট আশঙ্কা আছে। গর্ভাবস্থায় কোন পীড়া হইলে তৎক্ষণাৎ সুচিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করিবে, কোনরূপ অবহেলা করিবে না।

পথ্য।—গর্ভিণীকে লঘুপাক অথচ পুষ্টিকর এবং রুচিজনক খাদ্য আহার করিতে দিবে।

পুরাতন চাউলের ভাত, যব বা গমের আটার লুচি, মুগ, ছোলা, কলাই প্রভৃতির ডাল, মৎস্য ও মাংসের ঝোল এবং পটল, ডুমুর, আলু, বেগুন, কাঁচকলা, মাণকচু প্রভৃতির তরকারি খাইবে। তরকারিগুলি গুরুপাক করিয়া রাঁধিবে না, যেন সুপাচ্য হয়। পাকা কলা, কাঁটাল, আম এবং অন্যান্য সুমিষ্ট ফল খাইবে। আনারস বেশী খাইবে না। কাঁচা আনারস বা যে আনারস ভাল পাকে নাই, তাহা খাইবে না; কারণ কাঁচা আনারসে গর্ভনাশ হইতে পারে। কিস্‌মিস্, পেস্তা, খেজুর প্রভৃতি মেওয়া খাইতে পারে। খৈএর ছাতু চিনির সহিত খাওয়া ভাল। জলখাবারের জন্য সুজীর পায়স, মোহন-ভোগ, গজা এবং শতমূলী, আমলকী প্রভৃতির মোরব্বা ভাল।

দুধ, ঘি, মাখম, ঘোল, দধির মাত প্রভৃতি বিশেষ সুপথ্য। গর্ভিণীকে প্রত্যহ একটু করিয়া দুধ-ঘি দেওয়া একান্ত আবশ্যক।

সুশ্রুত বলেন,—গর্ভিণী প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় মাসে মধুর, শীতল ও তরল দ্রব্য ভোজন করিবে। তৃতীয় মাসে ভাতের সহিত উপযুক্ত মাত্রায় দুগ্ধ খাইবে। চতুর্থ মাসে দুগ্ধ ও ঘৃত দ্বারা প্রস্তুত খাদ্য এবং জাঙ্গল মাংসের সহিত অন্ন তৃপ্তিপূর্ব্বক ভোজন করিবে। পঞ্চম, ষষ্ঠ প্রভৃতি মাসেও দুগ্ধ, ঘৃত ও মাখম সংসৃষ্ট আহার করিবে।

গর্ভের পুষ্টির জন্য দুগ্ধের সহিত যষ্টিমধু, অশ্বগন্ধা, শতমূলা, ভুঁইকুমড়া, অনন্তমূল প্রভৃতি সিদ্ধ করিয়া সেই দুগ্ধ পান করিতে দিবে।

মাছের ডিম অথবা হাঁস বা মুরগীর ডিম গর্ভপুষ্টির জন্য খুব ভাল। যাহাদের বার বার গর্ভ নষ্ট হইয়া যায়, তাহাদিগকে প্রথম হইতে নিয়মিতভাবে ডিম খাইতে দিলে অনেক সময় বেশ ভাল ফল হয়। গর্ভাবস্থায় কোন রকম ডিম না খাওয়ার যে প্রচলিত সংস্কার আছে—তাহা ভুল।

নিষেধ।—গর্ভিণী স্ত্রী ক্রোধ ও ভয়জনক বিষয় পরিহার করিয়া সর্ব্বদা আনন্দচিত্তে ও শুচিভাবে থাকিবে। বিকটদর্শন দ্রব্যাদি দেখিবে না; পচা বা বাসি খাদ্য খাইবে না; গৃহের বাহিরে অধিকদূর যাইবে না; একাকী কোথাও যাইবে না; জনশূন্য ও শ্মশান প্রভৃতি স্থানে যাইবে না; যানাদিতে গমনা-গমন করিবে না। ভার বহন, উচ্চৈঃস্বরে কথপোকথন এবং

অধিক পরিশ্রম ও মৈথুন ত্যাগ করিবে। উঁচু হইয়া বা কঠিন স্থানে বসিবে না, চিৎ হইয়া শুইবে না। রাত্রিজাগরণ ও দিবা-নিদ্রা করিবে না। উপবাস দিবে না। উষ্ণ ও গুরুদ্রব্য এবং মদ্যপান ত্যাগ করিবে। বেশী মাংস খাইবে না।

প্রসবান্তে কর্ত্তব্য।—প্রসবের পর কিছুদিন প্রসূতিকে বিশেষ সাবধানে রাখা আবশ্যক। প্রসবের দিন হইতে তিন দিন পর্য্যন্ত কেবল দুধ ও দুধ-সাবু খাইতে দিবে। প্রথম দিন বাদ দিয়া দুধ-ভাত দেওয়া চলে। তিন দিনের পর ভাত ও সহজ-পাচ্য তরকারি দিবে। রাত্রে ভাত না দিয়া লুচি দিবে। আগুনের সেঁক এবং শুঁঠ, মরিচ, পিপুল, প্রভৃতি দিয়া জল সিদ্ধ করিয়া যে 'ঝাল খাওয়ান'র প্রথা আছে, তাহা বিশেষ উপকারী। প্রসূতিকে উপযুক্ত পরিমাণে দুধ ও ঘি খাইতে দেওয়া উচিত। শতমূলী, ভুঁইকুমড়া প্রভৃতি দিয়া দুধ সিদ্ধ করিয়া দিলে স্তনের দুগ্ধ বাড়ে। প্রসূতির স্যাঁৎ সেঁতে জায়গায় থাকা এবং ময়লা কাপড় চোপড়-ব্যবহার করা উচিত নহে। ময়লা শয্যাদি সর্ব্বদা পরিবর্ত্তন করিয়া দেওয়া একান্ত আবশ্যক।

সূতিকা।—প্রসবের পর স্বভাবতঃ ৬।৭ মাস বা আরও অধিক কাল ঋতু বন্ধ থাকে। আজকাল নানারূপ বিলাসিতার ফলে ৩।৪ মাস পরেই অনেকের ঋতুদর্শন হয়। প্রসবের পর পুনরায় ঋতু না হওয়া পর্য্যন্ত সময়কে 'সূতিকাক্ষেত্র' বলে। এই সময় আহার-বিহারের অত্যাচারে বায়ু প্রকুপিত হইয়া

নানারূপ শূলবেদনা উৎপন্ন করে, এবং জ্বর, কম্প, শোথ, অতিসার প্রভৃতি রোগ দেখা দেয়। এইগুলিকে, বিশেষতঃ প্রসবের পর জ্বর ও অতিসার হইলে, উহাকে সূতিকারোগ বলে।

সূতিকারোগে বায়ুনাশক ঔষধ ও পথ্যের ব্যবস্থা করিবে এবং যে যে রোগ হইবে সেই সেই রোগের পথ্যাপথ্য পালন করিবে। অজীর্ণ রোগের পথ্যগুলি বিশেষভাবে পালন করা উচিত।

পরিশিষ্ট (ক)



(১) স্থৌল্য ও তাহার প্রতীকার

(উপবাসের উপকারিতা)

সামান্য জ্বর বা শরীর খারাপ হইলে লোকে প্রথমেই বলে,—"লঙ্ঘন দাও"। সেখানে লঙ্ঘন বলিতে সচরাচর উপবাসই বুঝায়। কিন্তু আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রে যেখানে লঙ্ঘনের ব্যবস্থা আছে সেখানে লঙ্ঘন বলিতে কেবল যে উপবাস বুঝায়, আর কেবল যে জ্বরেই লঙ্ঘন উপকারী তাহা নহে।

যাহার দ্বারা শরীরের লঘুতা সম্পাদন হয় তাহাকে লঙ্ঘন বা অপতর্পণ বলে। আর যাহা কিছু শরীরের পুষ্টিসাধন করে, তাহার নাম বৃংহণ বা সন্তর্পণ। লঙ্ঘন দ্বারা শরীরের কৃশতা সম্পাদন হয়। বৃংহণ দ্বারা কৃশ শরীর মোটা হয়। এখন কি কি দ্রব্য এবং কি কি কর্ম্ম শরীরের লঘুতা সম্পাদন করে দেখা যাউক।

বমন, বিরেচন, আস্থাপন (কোন দ্রব্যের ক্বাথ প্রস্তুত করিয়া সেই ক্বাথের ডুস্ দেওয়া) ও শিরোবিরেচন (নস্য লওয়া) এবং পাচন ঔষধ, ব্যায়াম, ক্ষুধা-নিগ্রহ অর্থাৎ উপবাস, তৃষ্ণা-নিগ্রহ এবং বায়ু ও রৌদ্র সেবন—এইগুলি লঙ্ঘন। কারণ ইহাদের দ্বারা দেহ লঘু বা হাল্কা হয়। আমি এখানে বিশেষভাবে উপবাসের কথা বলিব।

উপবাস যে স্বাস্থ্যরক্ষার একটি প্রধান সহায়, এ কথা আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রকারগণ বহু পুরাকালেই আমাদের দেশে প্রচার করিয়া গিয়াছেন।

হিন্দু ধর্ম্মের অনেক অনুষ্ঠান স্বাস্থ্যকে লক্ষ্য করিয়া। তাই ব্রত-পার্ব্বণ, পূজা-তিথি উপলক্ষে উপবাসের ব্যবস্থা। ইহাই ধর্ম্মশাস্ত্রের নির্দ্দেশ,—স্বাস্থ্য কথা না মানিলেও নিষ্ঠাবান হিন্দু এখনও ধর্ম্মকথা মানে।

লঙ্ঘনীয় কে ?—যাহারা মেহ, আমদোষ ও অজীর্ণ, জ্বর, প্লীহা-যকৃৎ, উরুস্তম্ভ, কুষ্ঠ, বিসর্প, বিদ্রধি (ঘা-ফোড়া), শিরঃপীড়া, কণ্ঠরোগ ও নেত্ররোগ দ্বারা আক্রান্ত এবং যাহারা অতিস্থূল তাহাদের সকল ঋতুতেই মাঝে মাঝে লঙ্ঘন দেওয়া উচিত। ইহা ভিন্ন অপর সমস্ত রোগীকে অন্য ঋতু বাদ দিয়া হেমন্ত ও শীতকালে লঙ্ঘনের ব্যবস্থা করিবে।

রোগীদের মধ্যে যাহারা অতিস্থূল ও অতি বলবান এবং যাহাদের রোগের বলও খুব বেশী তাহারা বমন-বিরেচন প্রভৃতির দ্বারা লঙ্ঘন দিবে। যাহারা মধ্যবল-বিশিষ্ট তাহাদিগকে পাচন ঔষধ প্রয়োগ করিবে। এইরূপ ব্যক্তির রোগ যদি খুব প্রবল না হয়, তাহা হইলে ব্যায়াম এবং রৌদ্র ও বায়ু সেবনরূপ লঙ্ঘন দ্বারাই অনেক সময়ে অতি সহজেই রোগ আরাম হইয়া থাকে। যাহাদের শারীরিক বল খুব কম এবং রোগও অল্পবলবিশিষ্ট তাহারা উপবাস করিবে। ইহাই আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রের কথা।

আমাদের দেশের বেশীর ভাগ লোক এখন হীনবল; সেইজন্য বমন, বিরেচন, আস্থাপন ও নস্য কর্ম্ম ক্রমশঃ উঠিয়া যাইতেছে। কারণ এইগুলি লোকে এখন সহ্য করিতে পারে না; সুতরাং এখন উপবাসই একমাত্র লঙ্ঘন হইয়া দাঁড়াইয়াছে। কিন্তু শুধু উপবাসেরও উপকারিতা যথেষ্ট।

আয়ুর্ব্বেদের উপদেশ বর্ণে বর্ণে পালন করিয়া যদি কেহ সম্পূর্ণ উদর-পূর্ত্তি না করিয়া এক-তৃতীয়াংশ খালি রাখিয়া খাইত, তাহা হইলে

উপবাসের বিশেষ প্রয়োজন ছিল না। কিন্তু কয়জন লোক পরিমিতাহারী? প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণই ত' আমাদের স্বাস্থ্যভঙ্গের প্রধান কারণ। অত্যধিক আহার করিলে উহা ঠিকমত হজম হয় না। শরীরের যেটুকু প্রয়োজন, খাদ্য হইতে উহা সেইটুকু সার অংশ গ্রহণ করে, বাকী অংশ পেটে সঞ্চিত হয়। পরে এই অবশিষ্ট অংশ অন্ত্রের মধ্যে বিকার প্রাপ্ত হইয়া নানারূপ বিষাক্ত পদার্থ উৎপাদন করে। অবশেষে এই বিষাক্ত পদার্থের কিয়দংশ যখন রক্তের সহিত মিলিত হয়, তখন উহা শরীরকে দূষিত করিয়া অজীর্ণ, পেট ফাঁপা, পেটে যন্ত্রণা, যকৃতের দোষ, শিরঃপীড়া প্রভৃতি নানা রোগ সৃষ্টি করে। ক্রমশঃ বহুমূত্র, বাত প্রভৃতি দেখা দেয়। এই জন্যই আমাদের শাস্ত্র বলিয়াছেন,—

"অনাত্মবন্তঃ পশুবদ্ ভুঞ্জতে যেঽপ্রমাণতঃ।
রোগানীকস্য তে মূলমজীর্ণং প্রাপ্নুবন্তি হি॥" ৮

অর্থাৎ যে নির্ব্বোধ ব্যক্তি পশুর ন্যায় অপরিমিত আহার করে, সে সমস্ত রোগের মূল অজীর্ণকে প্রাপ্ত হয়।

একাদশী, অমাবস্যা, পূর্ণিমা প্রভৃতি তিথিতে উপবাস দিলে অন্ত্রগুলি সপ্তাহে অন্ততঃ একদিনও বিশ্রাম পায়। মধ্যে মধ্যে বিশ্রাম দিলে পেটে অধিক দোষ সঞ্চিত হইতে পারে না, আর যে দোষ থাকে তাহাও ক্রমে ক্রমে নির্গত হইয়া যায়। তবে ভাত এবং মাছ-মাংস বন্ধ করিয়া, পেট ভরিয়া লুচি-তরকারি প্রভৃতি খাইয়া একাদশী বা পুর্ণিমা পালন করিলে উপবাস দেওয়া হইল না। বিধবার ন্যায় নিরম্বু উপবাস না করিলেও, সকালের দিকে একটু একটু গরম জল এবং সন্ধ্যায় ২।১টী সন্দেশ ও সামান্য কিছু ফল, খুব জোর একটু দুধ খাইলেই যথেষ্ট। এইরূপ না করিলে উপবাসের কোন ফলই পাওয়া যাইবে না। যাঁহারা

ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় ভোগেন, তাঁহারা মাঝে মাঝে এইরূপ উপবাস দিলে বিশেষ উপকার পাইবেন।

মেদঃবৃদ্ধি।—মোটা হওয়া একটা পাপ। চলিতে, ফিরিতে, উঠিতে, বসিতে, শুইতে—কিছুতেই অতিস্থূল ব্যক্তির আরাম নাই, একটুতেই হাঁপাইয়া পড়ে। চরক আট প্রকার পুরুষকে নিন্দনীয় বলিয়াছেন। যথা—অতিদীর্ঘ, অতিহ্রস্ব, অতিশয় লোমযুক্ত, একেবারে লোম-রহিত, অতিশয় গৌরবর্ণ, অতিশয় কৃষ্ণবর্ণ, অতিশয় স্থূল এবং অতি কৃশ। কিন্তু অতিস্থৌল্য অপেক্ষা অতিকার্শ্য বরং ভাল। কারণ রোগাকে চেষ্টা করিয়া তবু মোটা করা চলে; কিন্তু একবার অতিরিক্ত মোটা হইয়া পড়িলে তাহাকে কমান একরূপ অসাধ্য। অতএব মোটা হইবার লক্ষণ প্রকাশের সঙ্গে সঙ্গে সাবধান হওয়া উচিত; কিসে সাবধান হইতে হইবে বুঝিতে হইলে, কেন মোটা হয় তাহা জানা উচিত। স্থৌল্যের সেই কারণগুলি প্রথম হইতে বর্জ্জন করিলে স্বাস্থ্য বজায় থাকিবে।

লোকে মোটা হইয়া পড়ে কেন, ইহা চরক বেশ চমৎকারভাবে বলিয়াছেন। প্রথমেই বলিয়াছেন—'অতিসংপূরণ-আহারাৎ' অর্থাৎ গণ্ডেপিণ্ডে খাওয়া; ইহা ছাড়া গুরু, মধুর ও স্নিগ্ধ দ্রব্যের অতি সেবন, ব্যায়াম না করা, দিবানিদ্রা, সর্ব্বদা আমোদপ্রমোদে কালক্ষেপ এবং চিন্তাশূন্যতা—এই কয়েকটি কারণে দেহ অতিশয় স্থূল হইয়া থাকে।

এইরূপ আহার-বিহার করিলে শরীরের অন্য কোনও ধাতু বর্দ্ধিত না হইয়া কেবল মেদঃ বা চর্ব্বি বাড়ে এবং ক্রমশঃ ভুঁড়ি গজায়।

ভুঁড়ি কমাইবার সর্ব্বপ্রধান উপায়—লঙ্ঘন। এক্ষেত্রে লঙ্ঘনের মধ্যে ব্যায়াম অর্থাৎ শারীরিক পরিশ্রম নিতান্ত প্রয়োজন। তবে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ এবং সহজ উপায়—উপবাস। মাসে উপরি উপরি ২।৩ দিন

উপবাস দিবে। সামান্য একটু করিয়া জল ছাড়া আর কিছু খাইবে না। একাদিক্রমে তিন দিনের অধিক উপবাস দিবে না। উপবাস দেওয়া অভ্যাস করিলে, সপ্তাহে একদিন না খাইয়া থাকিলে বিশেষ কোনও কষ্ট হয় না।

এইরূপ উপবাস দিবার পূর্ব্বে একটি বিষয় স্মরণ রাখা উচিত,—পেটে যেন মল সঞ্চিত না থাকে। পূর্ব্বে রেড়ীর তেলের জোলাপ লইয়া কোষ্ঠ পরিষ্কার করিয়া লইলেই ভাল হয়; কেননা উপবাসের সময় পূর্ব্বসঞ্চিত মলের কিছু বিষাক্ত অংশ রক্তের সহিত মিশিতে পারে। আর উপবাসের সময় বেশী পরিশ্রম করাও উচিত নহে।

এতক্ষণ উপবাসের উপকারিতার কথা বলিলাম। কিন্তু কোন জিনিষেরই 'অতি'—ভাল নয়। উপবাসেরও একটা সীমা আছে।

যখন মল, মূত্র ও অধোবায়ু সহজভাবে প্রবর্ত্তিত হইবে, গাত্র লঘু হইবে, তন্দ্রা ও ক্লান্তি দূর হইবে, হৃদয়ে কোন চাপ বোধ হইবে না, উদ্গার, কণ্ঠ ও মুখের শুদ্ধি হইবে, ঘর্ম্মের উদ্রেক হইবে, অন্নে রুচি জন্মিবে, সম্যক্‌ভাবে ক্ষুধা ও তৃষ্ণার উদ্রেক হইবে এবং চিত্ত প্রসন্ন থাকিবে, তখন জানিবে যে লঙ্ঘন যথারীতি পালন করা হইয়াছে।

যদি অতিরিক্ত লঙ্ঘন হইয়া থাকে তাহা হইলে সর্ব্বাঙ্গে, বিশেষতঃ গাঁটে গাঁটে বেদনা হয়, মুখ শুকাইয়া যায়, ক্ষুধা কমিয়া যায়, অরুচি, তৃষ্ণা ও কাসী হয়, দর্শন ও শ্রবণ শক্তির হ্রাস হয়, চিত্ত-চাঞ্চল্য ও বল-হানি হয় এবং বায়ু উপর দিকে ঠেলিয়া উঠে। অতএব শরীর বিশেষ দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, এরূপভাবে উপবাস দিবে না।

শিশু, বৃদ্ধ, দুর্ব্বল, গর্ভিণী স্ত্রী, ক্ষয়রোগী, কাসরোগী এবং শ্রমার্ত্ত ব্যক্তি উপবাস দিবে না। যাহাদের বায়ুর ধাত্, তাহারা বেশী উপবাস দিবে না।

(২) কৃশতা ও তাহার প্রতীকার

রোগা ছেলেকে মোটা করিবার ইচ্ছা সকল মা-বাপেরই হয়; আর সেজন্য তাঁহারা সকল রকম চেষ্টাও করিয়া থাকেন। মানুষ মাত্রেই মোটা হইতে চায়। কেই বা জীর্ণ-শীর্ণ চিররুগ্ন থাকিতে চায়? সুগোল, বলিষ্ঠ চেহারা—দেখিতেও সুন্দর, আর দেখিয়া নয়ন-মনও তৃপ্ত হয়।

এখন প্রথমে দেখা যাক্ যে লোকে—কৃশ হয় কেন?

সাধারণতঃ উপবাস ও অল্পভোজন, সুনিদ্রা না হওয়া অথবা নিদ্রা-নাশ, রুক্ষ দ্রব্যাদি সেবন, সর্ব্বদা রোগগ্রস্ত এবং শোক, চিন্তা প্রভৃতি কারণে অতিকৃশতা জন্মে। জরাগ্রস্ত হইলেও মানুষ ক্ষীণ হইয়া পড়ে। তবে বহুদিন রোগে ভুগিয়াই সচরাচর লোকে রুগ্ন হইয়া পড়ে। অনেকের আবার 'রোগার ধাত্'—তাহারা চিরদুর্ব্বল। আবার এমনও দেখা যায় যে, অনেক ছেলেমেয়ে দুইবেলা বেশ খায় অথচ হৃষ্টপুষ্ট হয় না। এরূপ ক্ষেত্রে একটু অনুসন্ধান করিলে দেখা যাইবে যে, হয় তাহাদের ক্রিমি বা যকৃতের দোষ আছে, নচেৎ তাহাদের আহার্য্য দ্রব্য ঠিকভাবে নির্ব্বাচিত হয় না; কোন না কোন পুষ্টিকর দ্রব্যের অভাব থাকে।

বৃংহণ কি?—যাহা কিছু শরীরের পুষ্টি সাধন করে এবং যাহার দ্বারা শরীরের বৃহত্ত্ব সম্পাদিত হয় অর্থাৎ শরীর মোটা হয় তাহাই বৃংহণ। বৃংহণের অপর নাম সন্তর্পণ, ইহা পূর্ব্বেই বলিয়াছি।

বৃংহণীয় কে?—যাহারা ব্যাধি এবং অতিরিক্ত ঔষধ সেবন, মদ্যপান, স্ত্রীসঙ্গ অথবা শোক দ্বারা কর্শিত দেহ; যাহারা ভারবহনে ও পরিশ্রমে ক্ষীণ; যাহাদের বায়ুপ্রধান ধাত্ এবং যাহারা রুক্ষদেহ, দুর্ব্বল, গর্ভিণী, নবপ্রসূতা, বালক বা বৃদ্ধ—তাহাদিগকে বৃংহণ-দ্রব্য

দ্বারা তর্পিত করিবে। অন্যান্য ঋতু অপেক্ষা গ্রীষ্মকালে মানুষ স্বভাবতঃই বেশী দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। সেইজন্য যে সকল ব্যক্তি নিত্য পথ-পর্য্যটন করে এবং যাহারা প্রতিদিন স্ত্রী ও মদ্যসেবা করিয়া থাকে, তাহারা গ্রীষ্মকালে বিশেষভাবে বৃংহণীয়।

কৃশতা দূর করিতে এবং চিরদুর্ব্বল ব্যক্তির বলাধান করিতে বৃংহণই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ঔষধ। যাহারা রোগ এবং অল্প বা হীনাহার (malnutrition) জন্য ক্ষীণ হইয়া পড়িয়াছে, তাহাদিগকে উপযুক্ত মাত্রায় পুষ্টিকর আহার প্রদান করিলে শীঘ্রই পূর্ব্বের বল ফিরিয়া পায়। কিন্তু যাহারা স্বভাবতঃ কৃশ ও দুর্ব্বল, তাহাদিগকে ধৈর্য্যসহকারে বহুদিন ধরিয়া বৃংহণ ঔষধ ও পথ্য সেবন করা উচিত। তাই চরক বলিতেছেন,—

"সদ্যঃ ক্ষীণো হি সদ্যো বৈ তর্পণেনোপচীয়তে।
নর্ত্তে সন্তর্পণাভ্যাসাচ্চিরক্ষীণস্তু পুষ্যতি ॥"

—চরক, সূত্রস্থান, ২৩ অধ্যায়

অর্থাৎ রোগাদির দ্বারা যে সদ্য ক্ষীণ হইয়াছে, সন্তর্পণ দ্বারা তাহার সদ্যই পুষ্টিলাভ হইয়া থাকে। কিন্তু চিরক্ষীণ ব্যক্তি দীর্ঘকাল সন্তর্পণ অভ্যাস না করিলে কখনই পুষ্টিলাভ করিতে পারে না।

বৃংহণ-দ্রব্য ঃ— মাংসের যূষ, দুগ্ধ, ঘৃত, চিনি, স্নান, তৈলাদির দ্বারা গাত্রমর্দ্দন, সুখে নিদ্রা এবং স্নেহ-বস্তি (ঘৃত-তৈল প্রভৃতি স্নিগ্ধ দ্রব্যের ডুস্)—এইগুলি বৃংহণ কার্য্যে শ্রেষ্ঠ। বৃষ্য এবং রসায়ন ঔষধ সেবনেও অতিকৃশতা নিবারণ হয় এবং শরীরের পুষ্টি হইয়া থাকে।

কোন বিষয়ে অত্যধিক চিন্তা না করিয়া স্নিগ্ধ ও পুষ্টিকর আহার তৃপ্তিপূর্ব্বক ভোজন এবং সর্ব্বদা সুখময় নিদ্রাভোগ, এই সকল উপায়ে মানুষ বরাহের ন্যায় পরিপুষ্ট হইয়া থাকে।

গ্রীষ্মকাল ভিন্ন সাধারণতঃ দিবানিদ্রা নিষেধ। কিন্তু অতিকৃশ ব্যক্তি সর্ব্বকালেই দিবানিদ্রা সেবন করিতে পারে। ইহাতে ঐ সকল ব্যক্তির ধাতুসমূহের সমতা হয় এবং তজ্জন্য দেহের বল বৃদ্ধি হইয়া থাকে। কৃশ ব্যক্তি কদাচ অধিক স্ত্রীসঙ্গম ও রাত্রিজাগরণ করিবে না।

মাংস ঃ—শরীরকে মোটা করিবার জন্য—দেহে মাংস গজাইবার জন্য—মাংসই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। তাই চরক বলেন, "শরীরবৃংহণে নান্যদাস্তং মাংসাদ্বিশিষ্যতে"—শরীরের পুষ্টিসাধনে মাংস অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ বস্তু আর নাই। বাগভটেরও তাই মত; তিনি বলেন, "ন হি মাংসসমং কিঞ্চিদন্যদ্ দেহবৃংহত্বকৃৎ।"

যে সকল ব্যক্তি ক্ষয়, গ্রহণী ও অর্শ রোগে পীড়িত, তাহাদের শরীরের মাংস বাড়াইবার জন্য মাংসাশী পশুপক্ষীর মাংসই প্রশস্ত; মাংসভোজী প্রাণীদিগের মাংস প্রায়ই লঘু হইয়া থাকে।

বৃংহণ-কার্য্যে যে সকল পশুপক্ষীর মাংস ব্যবহার করিতে হইবে, বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখিতে হইবে যেন সেই সকল পশুপক্ষী বিষাক্ত বাণাদির দ্বারা বিদ্ধ বা কোন রোগ-পীড়িত না হয়। যৌবনান্বিত, হৃষ্টপুষ্ট পশুপক্ষীর মাংসই বিশেষ বলকারক। বৃদ্ধ ও ক্ষীণ পশুপক্ষীর মাংস বর্জ্জন করিবে।

কৃশ ব্যক্তিকে মাংস দিতে হইলে মাংসের যূষ অথবা মাংসের রস দিবে। মাংস থুরিয়া তাহার টাট্‌কা রস (raw meat-juice) বাহির করিবে; এই রস ঘৃতাদির দ্বারা সাঁত্‌লাইয়া খাইতে দিবে।

দুগ্ধ ও ঘৃত ঃ—যাহারা মাংস খাইতে অভ্যস্ত নহে, কিংবা কোন কারণে মাংস খাইতে অনিচ্ছুক, তাহাদিগকে উপযুক্ত পরিমাণে দুগ্ধ ও ঘৃত খাইতে দিবে। দুগ্ধ, ঘৃত ও শর্করা সকলেরই পক্ষে উপযোগী ও সকল প্রকার রোগীর পুষ্টিকারক।

গাছ-গাছড়ার মধ্যে—অশ্বগন্ধা, শতমূলী, বেড়েলা, ভুঁইকুমড়া, আলকুশী, গোরক্ষচাকুলে, শালপানি, ক্ষীরুই ও বনকাপাস বৃংহণকার্য্যে প্রশস্ত।

শাস্ত্রে অশ্বগন্ধার বিশেষ প্রশংসা করা হইয়াছে। অশ্বগন্ধার মূল ২ তোলা, এক পোয়া দুগ্ধ ও এক পোয়া জলের সহিত সিদ্ধ করিয়া এক পোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া একটু চিনি মিশাইয়া খাইলে খুব উপকার হয়।

এইরূপে শতমূলী, ভুঁইকুমড়া বা বেড়েলার মূল দুধ দিয়া সিদ্ধ করিয়া খাওয়া চলে। শ্বেতবেড়েলার মূল হৃৎপিণ্ডকে সবল করে।

শিশুদের কৃশতায় অশ্বগন্ধার মূল চূর্ণ দুই আনা, একটু চিনি ও গরম দুধের সহিত খাইতে দিবে।

নব্যবিজ্ঞানের মত এই যে, শরীরের পুষ্টি ও বৃদ্ধির জন্য ভাইটামিন 'ডি' একান্ত আবশ্যক। শিশুদের আহার্য্য-দ্রব্যে ইহার অভাব হইলে তাহারা পুষ্টিহীন হইয়া পড়ে।

দুগ্ধ, ঘৃত, মাখম, ডিমের 'কুসুম' ও মাছের তৈলে ভাইটামিন 'ডি' প্রচুর পরিমাণে আছে। আর ভাইটামিন 'ডি' পাইবার জন্য কিছু কিছু সূর্য্যের কিরণ গায়ে লাগান উচিত।

(৩) রোগসমূহের ডাক্তারি নামের তালিকা *

Abscess (ফোড়া)—ফোড়া হইলে ভাত বন্ধ করিয়া যব বা গমের আটার রুটী খাইবে। রাত্রে বিশেষ ক্ষুধা না থাকিলে খৈয়ের মণ্ড খাইবে। মুগ, মুসুর ও অড়হড় ডালের যূষ এবং পটল, ডুমুর, কচি মূলা, বেগুন, কাঁকুড়, এঁচোড়, উচ্ছে, করোলা, কাঁচকলা, মোচা ও থোড়ের তরকারি ভাল। তরকারির সহিত রসুন দেওয়া চলে। শাকের মধ্যে পল্‌তা, সুষুনী, কল্‌মী, শাঞ্চে, নটে ও বেতো শাক এবং নিম্‌পাতা ভাজা দিতে পারা যায়। ঘৃতপক্ক তরকারি খাইবে। ঘৃত ও মধু অতি উত্তম পথ্য। মাছ-মাংস খাইবে না; তবে জাঙ্গল মাংসের যূষ দিতে পারা যায়। জ্বর থাকিলে জ্বরের পথ্য পালনীয়।

মিষ্টান্ন, গুরুপাক এবং অম্লদ্রব্য, অধিক ঝাল ও লবণ রস সংযুক্ত দ্রব্য, শীতল জল, মদ্য, মৎস্য, জাঙ্গল ভিন্ন অপর মাংস, পান, অধিক বায়ু, রৌদ্র, ধূম ও ধূলা লাগান, রাত্রিজাগরণ, দিবানিদ্রা ও মৈথুন—ঘা-ফোড়া প্রভৃতিতে এই গুলি অপথ্য।

Albuminuria—ইহাতে মূত্রযন্ত্রের কাজ যাহাতে ভাল হয় এবং প্রস্রাব পরিষ্কার হয়, সেরূপ ব্যবস্থা করা উচিত। পথ্য সম্বন্ধে ডায়াবিটিস্ (৬৯ পৃঃ) দেখ।

Anaemia—রক্তাল্পতা (৮৪ পৃঃ)

Aneurism (শিরা-অর্ব্বুদ)—ইহাতে সর্ব্বপ্রকার কায়িক পরিশ্রম ও মানসিক উদ্বেগ পরিত্যাগ করিবে। কাস বা শ্বাস-কষ্ট হইলে তৎক্ষণাৎ তাহার প্রতিবিধান করিবে। রোগীকে পুষ্টিকর, লঘু আহার

* পুস্তকের মধ্যে যে যে রোগের পথ্যাপথ্যের কথা বলা হয় নাই, এখানে সংক্ষেপে সেগুলির কথা বলা হইল

দিবে। দুগ্ধ ও মধু অতি সুপথ্য। মদ্যপান বা অন্য কোন উত্তেজক পদার্থ একেবারে নিষেধ।

Angina Pectoris (হৃৎশূল)—পথ্য হৃদ্রোগের ন্যায় (৯৮ পৃঃ)। সম্পূর্ণ বিশ্রাম একান্ত আবশ্যক। রোগী যাহাতে খিট্‌খিটে না হয় এবং যাহাতে তাহার কোনরূপ মানসিক উদ্বেগ না আসে, তাহার জন্য যত্নবান হইতে হইবে।

Arterio-sclerosis (শিরা-কাঠিন্য)—১০১ পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য

Arthritis (গাঁটবাত)—৮৭ পৃষ্ঠা

Asthma (শ্বাস বা হাঁপানি)—শ্বাসরোগে বায়ু যাহাতে অনুলোম বা সরল থাকে সে বিষয়ে প্রথমেই যত্নবান হইতে হইবে। অনেক সময় বায়ু সরল করিলেই শ্বাসকষ্ট দূরীভূত হয়। হাঁপানি-রোগী (১) কদাচ আকণ্ঠ ভোজন করিবে না; (২) রাত্রে খুব লঘু আহার করিবে এবং অধিক রাত্রে খাইবে না; (৩) অজীর্ণরোগের পথ্যাপথ্য পালন করিবে। মৎস্য নিষিদ্ধ, তবে ছোট টাট্‌কা মাছ সামান্য খাইতে পারে। ছাগ-কুক্কুট প্রভৃতি মাংসের যূষ দিতে পারা যায়। চা, তামাক, বিড়ি, সিগারেট প্রভৃতি ত্যাগ করিবে। বেশী গুড় বা মিষ্টান্ন খাইবে না। দুগ্ধ, ঘৃত, মধু, কিসমিস, গরম জল প্রভৃতি সুপথ্য।

Beri-beri—পথ্য শোথের ন্যায় (৭৬ পৃঃ)

Bilious fever—পিত্তজ্বর (৩৯ পৃঃ)

Blood Pressure, High—রক্তের চাপাধিক্য (১০০ পৃঃ)

Bronchitis—পথ্য কফজ্বরের ন্যায় (৩৮ পৃঃ)

Calculus—অশ্মরী (৯৬ পৃঃ)

Chlorosis—রক্তহীনতা (৮৪ পৃঃ)

Cholera (বিসূচিকা)—রোগের প্রবল অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করিবে। কলেরা-রোগীকে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে জল পান

করিতে দিবে। জল সিদ্ধ করিয়া ঠাণ্ডা হইলে, সেই জল দিবে। প্রথম হইতেই এক ঘণ্টা বা আধ ঘণ্টা অন্তর কবিরাজী "শ্বেতচূর্ণ" কর্পূর-বাসিত জল সহ দিলে রোগ বাড়িতে পায় না। বমি নিবারণের জন্য মৌরি-ভিজান জল দিবে। মাঝে মাঝে একটু করিয়া ডাবের জল দিলে বমি ও পিপাসার শান্তি হয়। ছানার জল দিতে পারা যায়।

Colitis, mucous—ইহাতে অন্ত্র স্ফীত হয় এবং অন্ত্রে 'আম' সঞ্চিত হয়। মলের সহিত আম নির্গত হয়; অনেক সময় শূল বেদনা থাকে। রোগী খুব অস্থির ও 'বায়ুগ্রস্ত' হয়। অনেক সময় প্রথমে কোষ্ঠকাঠিন্য থাকে। সাধারণতঃ আমাশয়ের পথ্য দিবে (২৪ পৃঃ)। কোষ্ঠ যাহাতে পরিষ্কার হয় তাহার ব্যবস্থা করিবে। দুগ্ধ, ঘৃত ও ফল অতি সুন্দর পথ্য। মাছ-মাংস ত্যাগ করিবে। দধি ও ঘোল খুব ভাল। ঘরে দই পাতিয়া সেই দধির সরের সহিত একটী চাঁপা কলা মিশাইয়া খাইলে বিশেষ উপকার হয়। চিঁড়ার মণ্ড সুপথ্য।

Constipation, Costiveness.—কোষ্ঠকাঠিন্য (১৩ পৃঃ)

Consumption—ক্ষয়-রোগ (৫০ পৃঃ)

Diabetes—(৬৯ পৃঃ)

Diarrhœa—অতীসার (২০ পৃঃ)

Dropsy (জলোদর)—পথ্য শোথের ন্যায় (৭৬ পৃঃ)

Duodenal Ulcer—পথ্য গ্রহণীর ন্যায় (৩০ পৃঃ)

Dysentery—রক্তামাশয় (২৮ পৃঃ)

Dyspepsia—অজীর্ণ-অগ্নিমান্দ্য (১ম পৃষ্ঠা)

Endocarditis—হৃদ্রোগ (৯৮ পৃঃ)

Enteritis (অন্ত্রপ্রদাহ)—পথ্য টাইফয়েড (৪২ পৃঃ) ও অতীসারের ন্যায় (২০ পৃঃ)।

Epilepsy (অপস্মার, মৃগী)—পথ্য বাতব্যধির ন্যায় (৯০ পৃঃ)। উদর পূর্ত্তি করিয়া খাইবে না। মাংস না খাওয়াই ভাল। নিরামিষাশী হইয়া থাকিলে অনেক সময় উপকার হয়। রাত্রে খুব লঘু আহার করিবে। খাইবার অব্যবহিত পরেই নিদ্রা যাইবে না। কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা একান্ত আবশ্যক।

Erysipelas (বিসর্প)—ইহাতে খুব লঘু ও পুষ্টিকর খাদ্য দিবে। পর্য্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করা ভাল। জ্বরকালীন জ্বরের পথ্য ব্যবস্থা করিবে।

Eye Diseases—নেত্ররোগ (১১৩ পৃঃ)

Fever—জ্বর (৩৪ পৃঃ)

Fibrositis (পেশীবাত)—পথ্য বাতের ন্যায় (৮৭ পৃঃ)। যে যে মাংসপেশীতে বেদনা হয় সেগুলিকে বিশ্রাম দিবে। যাহাতে ঠাণ্ডা না লাগে সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখিবে।

Fistula (ভগন্দর)—পথ্য অর্শের ন্যায় (৬৩ পৃঃ)।

Gall-stones (পিত্তাশ্মরী)—পথ্য মূত্রকৃচ্ছ্র ও অশ্মরীর ন্যায় (৯২ পৃঃ)।

Gastritis (পাকস্থলীর প্রদাহ)—পথ্য অজীর্ণের ন্যায় (১ম পৃঃ)।

Gonorrhœa—৯৭ পৃঃ দ্রষ্টব্য

Gout—পথ্য বাতের ন্যায় (৮৭ পৃঃ)

Hæmoptysis—রক্তপিত্ত (৬০ পৃঃ)

Heart Disease—হৃদ্রোগ (৯৮ পৃঃ)

Hysteria—পথ্য বাতব্যাধির ন্যায় (৯০ পৃঃ)

Influenza—৩৮ পৃঃ দ্রষ্টব্য

Intestinal Diseases—অজীর্ণ (১ম পৃঃ), অতীসার (২০ পৃঃ); গ্রহণী (৩০ পৃঃ), ও টাইফয়েড (৪২ পৃঃ) দেখ।

Jaundice—রক্তহীনতা (৮৪ পৃঃ) ও শোথের জন্য (৮৬ পৃঃ) দেখ;

Kala-azar—(৫০ পৃঃ)

Kidney Diseases—মূত্রকৃচ্ছ্র, মূত্রাঘাত ও অশ্মরী (৯২ পৃঃ) দেখ।

Leprosy (কুষ্ঠ)—পথ্য রক্তদুষ্টির ন্যায় (১০৫ পৃঃ)

Malnutrition—পুষ্টিহীনতা (১:৮ পৃঃ)

Malaria—(৪৯ পৃঃ)

Measles—১১০ পৃষ্ঠা দেখ।

Nephritis (বৃক-প্রদাহ)—পথ্য মূত্রকৃচ্ছ্র ও মূত্রাঘাতের ন্যায় (৯২ পৃঃ)। দুধ, ঘোল ও ছানার জল খুব ভাল পথ্য। প্রয়োজন হইলে প্রথম কয়েক দিবস কেবল দুধ পথ্য দিয়া রাখিবে। খুব পাতলা জল-বার্লি ও ফলের রস দিতে পারা যায়। মাছ-মাংস ত্যাগ করাই ভাল। প্রস্রাবের সহিত রক্ত নির্গত হইলে সম্পূর্ণ বিশ্রাম আবশ্যক।

Nervous System, Diseases of—৯০ পৃঃ দ্রষ্টব্য

Neuralgia (স্নায়ুশূল)— ঐ

Neurasthenia (বায়ুরোগ)— ঐ

Neuritis (স্নায়ুপ্রদাহ)— ঐ

Obesity (স্থৌল্য, মেদঃবৃদ্ধি)—১২৩ পৃঃ

Paralysis (পক্ষাঘাত)—পথ্য বাতব্যাধির ন্যায় (৯০ পৃঃ);

Phthisis—যক্ষ্মা (৫০ পৃঃ)

Piles—অর্শ (৬৩ পৃঃ)

Pleurisy—ফুসফুসের আবরক-ঝিল্লির প্রদাহ। জ্বর ও শ্লেষ্মাধিক্য এবং বক্ষোবেদনা ইহার প্রধান লক্ষণ। পরে ঝিল্লি ও ফুসফুসের

মধ্যবর্ত্তী স্থানে জল বা শ্লেষ্মা জমে। তরুণ অবস্থায় পথ্য কফ-জ্বরের ন্যায় (৩৮ পৃঃ)। রোগ পুরাতন হইলে যক্ষ্মার সাধারণ বিধি পালনীয়।

Pneumonia (নিউমোনিয়া)—টাইফয়েড জ্বরে যে সকল পথ্যের কথা বলা হইয়াছে, ইহাতে তাহাই চলিবে (৪২ পৃঃ)।

Rheumatism—বাত (৮৭ পৃঃ)

Rickets—১২৮ পৃঃ দেখ।

Small-pox—বসন্ত (১১০ পৃঃ)

Syphilis—১০৭ পৃঃ

Tuberculosis—যক্ষ্মারোগ দ্রষ্টব্য (৫০ পৃঃ)

Typhoid—৪২ পৃঃ

পরিশিষ্ট (খ)

(১) পথ্য প্রস্তুত-বিধি

ডালের যূষ।—রোগীর জন্য মুগ, মুসুর, অড়হড় প্রভৃতি ডালের যূষ প্রস্তুত করিতে হইলে, প্রথমে ডালগুলি উত্তমরূপে বাছিয়া ধুইয়া লইবে। পরে উপযুক্ত পরিমাণে জল দিয়া মৃদু জ্বালে চড়াইবে। জল ফুটিতে আরম্ভ হইলে সামান্য হলুদ, ধনে ও জীরাবাটা, দারুচিনি, আদা ও তেজপাতা ছাড়িয়া দিবে। ডাল উত্তমরূপে গলিয়া গেলে তাহাতে সৈন্ধব লবণ মিশাইয়া বেশ করিয়া ঘুঁটিয়া দিবে। জল যেন বেশী মরিয়া ডাল ঘন হইয়া না যায়। সাধারণতঃ এক ছটাক ডালে দুই সের জল দিয়া আধ সের থাকিতে নামাইলে ডাল বেশ সুসিদ্ধ হইয়া যায় এবং পাত্‌লা থাকে। নামাইবার পর সাঁতলাইয়া রাখিয়া দিবে; থিতাইলে উপরের জলীয়াংশ আস্তে আস্তে ছাঁকিয়া লইবে। রোগীর ইচ্ছানুসারে ইহার সহিত পাতি বা কাগ্‌জি নেবুর রস মিশাইয়া দেওয়া যাইতে পারে।

মাংসের যূষ।—যূষের উপযুক্ত মাংস কচি ও চর্ব্বি-রহিত হওয়া উচিত। প্রথমে হাড় সমেত মাংস খণ্ড খণ্ড করিয়া লইবে। মাংসের মধ্যে চর্ব্বি প্রভৃতি থাকিলে তাহা বাছিয়া লইবে। পরে অল্প পরিমাণে ধনে ও হলুদ বাটা, লবঙ্গ, তেজপাতা, ছোট এলাচ এবং দারুচিনি দিয়া কিছুক্ষণ রাখিয়া উহা ফুটন্ত জলে ছাড়িয়া দিবে এবং পাত্রের মুখটী ঢাকিয়া দিবে। রুচি অনুসারে মাংসের সহিত দুই এক

কোয়া রসুন বা পেঁয়াজ এবং একটু চিনি দেওয়া চলে। জল ফুটিতে আরম্ভ হইলে প্রয়োজনমত লবণ দিবে এবং মাঝে মাঝে খুলিয়া দেখিবে যে জল বেশী মরিয়া যাইতেছে কি না। জল বেশী কমিয়া গেলে আরও একটু গরম জল মিশাইয়া দিবে। যূষের জন্য এক পোয়া মাংস চারিগুণ জলে সিদ্ধ করাই নিয়ম। মৃদু আঁচে ২।৩ ঘণ্টা কাল মাংস সিদ্ধ হওয়া উচিত। মাংস সুসিদ্ধ হইয়া গেলে নামাইয়া একটু শীতল হইলে উহা এক খণ্ড পরিষ্কার মোটা বস্ত্রে ছাঁকিয়া সেই যূষ রোগীকে পথ্যরূপে দিবে।

মাংস-রস।—কচি মাংস থুরিয়া "কিমা" প্রস্তুত করিয়া উহার সহিত একটু শীতল জল ও লবণ মিশাইয়া ২।১ ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিয়া দিবে। পরে উহা উত্তমরূপে চট্‌কাইয়া ছাঁকিয়া লইবে। এই মাংস-রস ঘৃতাদির সহিত সাঁত্‌লাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে। ইহাকেই আয়ুর্ব্বেদে "মাংস-রস" বলে।

ছানার জল।—একটা নূতন মাটীর হাঁড়ি উত্তমরূপে ধুইয়া উহাতে আধ সের আন্দাজ খাঁটি দুগ্ধ দিয়া মৃদু জ্বালে চড়াইবে। পূর্ব্ব হইতে একটা পাতি বা কাগ্‌জি নেবু কাটিয়া রাখিবে। দুধ ফুটিতে আরম্ভ হইলে, ঐ নেবুর রস গালিয়া সেই ফুটন্ত দুগ্ধে ঢালিয়া দিবে। ছানা কাটিয়াছে দেখিলেই হাঁড়িটী নামাইয়া এক খণ্ড পরিষ্কার নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইলেই ছানার জল প্রস্তুত হইল। ইচ্ছা করিলে খাইবার সময় ইহার সহিত সামান্য একটু লবণ বা মিছরীর গুঁড়া মিশান চলে। অতীসার, অজীর্ণ ও টাইফয়েড জ্বরে ছানার জল একটী উৎকৃষ্ট পথ্য।

খৈ-মণ্ড।—পুরাতন ধানের টাট্‌কা খই হইতে ধান প্রভৃতি বাছিয়া লইবে। পরে প্রয়োজনমত খই লইয়া গরম জলে ঢালিয়া ১০।১৫ মিনিট রাখিয়া মৃদু জ্বালে চড়াইবে। জল ফুটিয়া উঠিলে বেশ করিয়া

নাড়িবে। যখন খইগুলি বেশ গলিয়া যাইবে তখন নামাইয়া একটু শীতল হইলে পরিষ্কার কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। ইহার সহিত চিনি বা মিছরীর গুঁড়া মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে। তাড়াতাড়ি দরকার হইলে টাট্‌কা বাছা খই গরম জলে ফেলিয়া বেশ ভিজিয়া গেলে চট্‌কাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। প্রয়োজন হইলে ইহার সহিত গরম দুগ্ধও মিশান চলে।

খইএর ওগ্‌রা।—খইএর ওগ্‌রা খুব লঘু, মুখরোচক ও পুষ্টিকর পথ্য। পুরাতন অতীসার ও অজীর্ণ রোগের পক্ষে ইহা খুব ভাল। অর্দ্ধেক খই ও অর্দ্ধেক সোনামুগের ডাল একত্র লইয়া একটু বেশী জল দিয়া উত্তমরূপে সিদ্ধ করিবে। জল ফুটিয়া উঠিলে সামান্য হলুদ ও প্রয়োজনমত লবণ দিবে; অন্য মসলা দিবার আবশ্যক নাই। বেশ সুসিদ্ধ হইলে পাত্‌লা থাকিতে থাকিতে নামাইয়া গরম গরম রোগীকে খাইতে দিবে। রোগীর অবস্থা বুঝিয়া ইহার সহিত একটু গব্য ঘৃত মিশান চলে।

চিঁড়ার মণ্ড।—পরিষ্কার, সরু চিঁড়া প্রথমে উত্তমরূপে বাছিয়া লইয়া গরম জলে এক ঘণ্টা কাল ভিজাইয়া রাখিবে। পরে ছাঁকিয়া লইয়া, প্রয়োজনমত জল মিশাইয়া একটী মাটীর হাঁড়িতে মৃদু জ্বালে চড়াইবে। চিঁড়াগুলি সুসিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া একখানি পরিষ্কার বস্ত্রখণ্ডে ছাঁকিয়া লইবে। রোগীর রুচি অনুসারে এই মণ্ডের সহিত একটু চিনি কিংবা লবণ ও নেবুর রস মিশাইয়া দিবে। ইহা অতীসার, আমাশয় ও অজীর্ণ প্রভৃতি রোগে সুপথ্য।

সাগমণ্ড।—৮০ পৃষ্ঠায় প্রস্তুত-বিধি দেখ।

পানিফলের পালো।—বাজারে শুষ্ক পানিফল বা উহার গুঁড়া কিনিতে পাওয়া যায়। তবে বাড়ীতে টাট্‌কা পানিফল ছাড়াইয়া

রৌদ্রে শুকাইয়া লইয়া গুঁড়া করিলেই ভাল হয়। গুঁড়া না লইয়া কাঁচা পানিফল বেশ মিহি করিয়া বাটিয়া লইলেও চলে।

পালো প্রস্তুত করিতে হইলে একটী পাত্রে এক পোয়া দুগ্ধ ও এক পোয়া জল মৃদু জ্বালে চড়াইয়া উহা ফুটিয়া উঠিলে দুই তোলা পানিফলের গুঁড়া (বা পানিফল বাটা) ঢালিয়া দিয়া ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। মোহনভোগের মত হইলে নামাইয়া লইবে। ইহার সহিত মিছরীর গুঁড়া মিশাইয়া লইলে বেশ মুখরোচক হয়। পানিফলেব পালো খুব লঘু এবং পেটের গোলমালে বিশেষ উপকারী।

(২) খাদ্য-পরিচয়

ফল	কোন্ রোগে পথ্য	কোন্ রোগে বিশেষ অপথ্য
আঙ্গুর—সারক, কফ-কারক, শুক্রবর্দ্ধক	রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, জ্বর, শ্বাস, বাত, কামলা, মূত্রকৃচ্ছ্র, পিপাসা, দাহ, মদাত্যয়, নেত্ররোগ	অতীসার, সর্দ্দি-কাসী
আতা—রক্ত ও মাংসবর্দ্ধক, শ্লেষ্মাজনক	রক্তদুষ্টি, দাহ, তৃষ্ণা, বমি	জ্বর, অতীসার, সর্দ্দি-কাসী
আনারস—সারক, বায়ু-নাশক, শ্লেষ্মাজনক	ক্রিমি	গর্ভাবস্থায় (কাঁচা আনারস)
আম (পাকা)—বায়ুনাশক, পিত্তকারক, পুষ্টিকর	পাণ্ডু, যক্ষ্মা, অরুচি, বমি, বাতব্যাধি, শূল, হৃদ্রোগ, শিরঃপীড়া	অতীসার, অর্শ
কয়েদবেল—পিত্ত ও বায়ু-নাশক, পাচক	জ্বর, অতীসার, অর্শ, রক্তপিত্ত, অরুচি, বমি, তৃষ্ণা, উন্মাদ, শূল, প্রমেহ, অম্লপিত্ত, হিক্কা	স্বরভঙ্গ (কাঁচা কয়েদবেল)
কলা (পাকা)—শুক্র ও মাংসবর্দ্ধক	রক্তপিত্ত, হৃদ্রোগ, প্রমেহ, চক্ষুরোগ	
কাঁঠাল—মাংস ও বলবর্দ্ধক, শুক্রজনক, কফকারক	রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, দাহ, উন্মাদ, ব্রণ	গুল্ম, মন্দাগ্নি
কুল—কফ ও পিত্তকারক, সারক	অরুচি, বমি, তৃষ্ণা, বাতব্যাধি	অতীসার
কেশুর—ধারক, বায়ুজনক শুক্র ও স্তন্যবর্দ্ধক	রক্তপিত্ত, দাহ, নেত্ররোগ	বাতব্যাধি

ফল	কোন্ রোগে পথ্য	কোন্ রোগে বিশেষ অপথ্য
খেজুর—ক্ষত ও ক্ষয়নাশক, বলকারক	রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, কাস-শ্বাস, তৃষ্ণা, মদাত্যয়, দাহ, গুল্ম, মূত্রকৃচ্ছ্র, প্রমেহ	
গাব—ধারক, পিত্ত ও রক্ত-দোষ নাশক	অতীসার, অরুচি, প্রমেহ, রক্তদুষ্টি	স্বরভেদ, বাতব্যাধি
জাম—ধারক, বাতবর্দ্ধক, অগ্নিদূষক	অতীসার, প্রমেহ, শ্বাস, কাস, দাহ, ক্রিমি, রক্তদোষ, ব্রণ	অজীর্ণ, স্বরভেদ, বাতব্যাধি
তরমুজ—পিত্তকারক, বায়ু-নাশক		জ্বর, যক্ষ্মা, নেত্ররোগ
তাল (পাকা)—রক্ত ও শুক্র-বর্দ্ধক	রক্তপিত্ত, বাতব্যাধি, কুষ্ঠ	বহুমূত্র
তাল শাঁস (কচি)—বায়ু ও পিত্তনাশক	রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, অরুচি, তৃষ্ণা, দাহ, প্রমেহ	অজীর্ণ, বাতব্যাধি
দাড়িম—ধারক, বল ও মেধাবর্দ্ধক	জ্বর, রক্তপিত্ত, অরুচি, বমি, মূর্চ্ছা, উন্মাদ, দাহ, বাতব্যাধি, গুল্ম, হৃদ্রোগ, ব্রণ, অম্লপিত্ত, বিসর্প, মসূরিকা, শিরঃপীড়া	
নারিকেল (কচি)—বস্তি-শোধক, পুষ্টিকারক, বায়ু ও পিত্তনাশক	রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, বমি, মূর্চ্ছা, মদাত্যয়, দাহ, উন্মাদ, মূত্রকৃচ্ছ্র, মূত্রাঘাত, রক্তদুষ্টি, শিরঃপীড়া, বাতব্যাধি	
নেবু—(কাগজি, পাতি) অগ্নিদীপক, পাচক	অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, অর্শ, ক্রিমি, বিসূচিকা, ক্ষয়, বমি, তৃষ্ণা, মদাত্যয়, বাতব্যাধি, শূল, গুল্ম, মসূরিকা, শিরঃপীড়া, বাতরোগ	নবজ্বর
পানিফল—ধারক, পুষ্টিকর	রক্তপিত্ত, দাহ, প্রমেহ, রক্তদুষ্টি	বাতব্যাধি

ফল	কোন্ রোগে পথ্য	কোন্ রোগে বিশেষ অপথ্য
পিয়াল—পিত্ত, কফ ও রক্ত-দোষনাশক, সারক	রক্তপিত্ত, শূল, দাহ, জ্বর, পিপাসা	অতীসার
পেঁপে—অগ্নিদীপক, পাচক, সারক	অর্শ, রক্তপিত্ত, প্লীহা, গুল্ম	অতীসার
ফল্সা—পিত্ত, বায়ু ও রক্ত-দোষনাশক	রক্তপিত্ত, মদাত্যয়, বাতব্যাধি, গুল্ম, দাহ, রক্তদুষ্টি	
বেল (পাকা)—মৃদুরেচক, পুষ্টিকারক	কোষ্ঠবদ্ধতা	যক্ষ্মা
বেল (কাঁচা)—ধারক, পাচক, অগ্নিদীপক, কফ ও বায়ুনাশক	অতীসার, প্রবাহিকা, রক্তামাশয়, গ্রহণী	
বৈঁচী—বায়ুনাশক	জ্বর, অরুচি	
শসা—(কচি)—পিত্তনাশক	মূত্রকৃচ্ছ্র, রক্তপিত্ত	
শাক		
আমরুল— অগ্নিদীপক, পিত্তকর	অজীর্ণ, অতীসার, গ্রহণী, বাত, অর্শ, কুষ্ঠ	
কল্মী—শুক্র ও স্তন্যবর্দ্ধক, রক্তপরিষ্কারক	রক্তদুষ্টি, সিফিলিস	
কুমড়ার ডাঁটা—বস্তি-শোধক	অশ্মরী, মূত্রকৃচ্ছ্র	
কুলেখাড়া—বস্তিশোধক, রক্তবর্দ্ধক, বায়ুনাশক, পুষ্টিকর	যকৃদ্দোষ, শোথ, আমবাত, অশ্মরী, শূল, পাণ্ডু ও রক্তহীনতা, উদরী, বাতরক্ত, রক্তদুষ্টি	
গাঁদাল—বাতঘ্ন, বলকারক	বাতব্যাধি, বাতরক্ত, অর্শ, শোথ	
তেলাকুচা—কফনাশক, স্তন্যপ্রদ	জ্বর, পাণ্ডু, রক্তপিত্ত, শ্বাস, কাস, দাহ, শোথ, প্রমেহ	বমি, উন্মাদ

শাক	কোন্ রোগে পথ্য	কোন্ রোগে বিশেষ অপথ্য
নটে—মূত্র ও রক্তপরিষ্কারক, অগ্নিদীপক	পাণ্ড, রক্তপিত্ত, শ্বাস, মূর্চ্ছা, মদাত্যয়, উন্মাদ, বাতরক্ত, ব্রণ, রক্তদুষ্টি	
নালতে (পাট)—বাত-প্রকোপক	ক্রিমি, রক্তপিত্ত	
নিমপাতা—পিত্তনাশক, রক্ত-পরিষ্কারক, বায়ুবর্দ্ধক	জ্বর, কাস, তৃষ্ণা, অরুচি, ক্রিমি, রক্তপিত্ত, উরুস্তম্ভ, শোথ, ব্রণ, কুষ্ঠ, বিস্ফোট, মসূরিকা, রক্ত-দুষ্টি, চক্ষুরোগ	
পল্‌তা—পিত্তনাশক, অগ্নি-দীপক, পাচক, বৃষ্য	জ্বর, কাস, ক্রিমি, রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, শোথ, উরুস্তম্ভ, উদরী, বিসর্প, নাসা	
পালং—কফকর, ভেদক, বলকারক	শ্বাস, রক্তপিত্ত, মদাত্যয়	
পুনর্নবা—অগ্নিদীপক, মৃদু-রেচক, মূত্রকারক	পাণ্ডু, উদরী, শোথ, হৃদ্রোগ, বৃদ্ধি, বিদ্রধি, উপদংশ, কুষ্ঠ, নেত্ররোগ, রক্তদুষ্টি	অতীসার
পুঁই—কফ ও নিদ্রাজনক, বায়ু ও পিত্তনাশক, পুষ্টিকর	তৃষ্ণা, মূর্চ্ছা, বাতরক্ত	অজীর্ণ, অতীসার, অর্শ, কাস, আম-বাত, অন্ত্রবৃদ্ধি
বেতের ডগা—পিত্ত, কফ ও রক্তদোষনাশক	রক্তপিত্ত, ক্রিমি, অরুচি, বমি, বাতরক্ত, উরুস্তম্ভ, শোথ, গলগণ্ড, ব্রণ, ভগন্দর, কুষ্ঠ, শীতপিত্ত, অম্লপিত্ত, বিসর্প, বিস্ফোট	
বেতো—অগ্নিদীপক, পাচক, মৃদুরেচক, শুক্রজনক, বলকারক	জ্বর, অজীর্ণ, অম্লপিত্ত, ক্রিমি, অর্শ, শ্বাস, কাস, রক্তপিত্ত, উন্মাদ, প্লীহা, বাতরক্ত, উরুস্তম্ভ, [illegible]	অতীসার

শাক	কোন্ রোগে পথ্য	কোন্ রোগে বিশেষ অপথ্য
ব্রাহ্মী—সারক, স্মৃতি-মেধা-জনক, আয়ুষ্কর, রসায়ন, স্বরবর্দ্ধক	জ্বর অর্শ, প্লীহা ও যকৃৎ বৃদ্ধি, পাণ্ডু, মেহ, শোথ, উদরী, কাস, রক্তদুষ্টি, উন্মাদ, অপস্মার, বায়ু-রোগ, স্বরভঙ্গ	
শাঞ্চে—অগ্নিবর্দ্ধক, বায়ু ও কফনাশক	অর্শ, বাতরক্ত, উরুস্তম্ভ, আম-বাত, শূল, গুল্ম, প্রমেহ, উদরী, গলগণ্ড, বিদ্রধি, ব্রণ, উপদংশ, শীতপিত্ত, নেত্ররোগ	
সজিনা—বায়ু ও রক্তদোষ-নাশক	বাতব্যাধি, উরুস্তম্ভ, আমবাত, শূল, গুল্ম, প্রমেহ, শোথ, মসূরিকা, কর্ণ, নেত্র, নাসা ও শিরোরোগ	
সজিনা-ডাঁটা—অগ্নি-দীপক, কফ ও পিত্তনাশক	জ্বর, অজীর্ণ, অরুচি, ক্রিমি, শূল, ক্ষয়, শ্বাস, শ্লীপদ, উদরী, বৃদ্ধি, উপদংশ, কুষ্ঠ	অতীসার
সুষুনী—ধারক, অগ্নিদীপক, মেধা ও বলকারক, নিদ্রাজনক	জ্বর, শ্বাস, কাস, রক্তপিত্ত, দাহ, ব্রণ, বাতরক্ত, কুষ্ঠ, মেহ, উরুস্তম্ভ, কর্ণরোগ	
হেলেঞ্চা—কফ ও পিত্ত-নাশক	জ্বর, পাণ্ডু, শোথ, অম্লপিত্ত, কুষ্ঠ, মসূরিকা	
তরীতরকারি		
আদা—বায়ু ও কফনাশক, অগ্নিবর্দ্ধক	অরুচি, শ্বাস, কাস, শূল, পেট-ফাঁপা, কোষ্ঠবদ্ধতা, আমবাত, হৃদ্রোগ, শোথ, উদরী,	মূত্রকৃচ্ছ্র, রক্তপিত্ত, দাহ, কুষ্ঠ
আলু—কফ ও বায়ুবর্দ্ধক, বলকারক, শুক্র ও স্তন্যজনক	অরুচি, কোষ্ঠবদ্ধতা	মসূরিকা

তরীতরকারি	কোন্ রোগে পথ্য	কোন্ রোগে বিশেষ অপথ্য
উচ্ছে, করোলা—অগ্নিদীপক, মৃদুরেচক, রক্ত-পরিষ্কারক	জ্বর, অজীর্ণ, অম্লপিত্ত, অরুচি, ক্রিমি, পাণ্ডু, শূল, প্রমেহ, শোথ, আমবাত, রক্তদুষ্টি, কুষ্ঠ, মসূরিকা, কর্ণ, নেত্র, শিরোরোগ প্রভৃতি	যক্ষ্মা, উন্মাদ, বাতব্যাধি
ওল—অগ্নিদীপক, রুচিকর	অর্শ, অরুচি, গুল্ম, শূল, ক্রিমি, প্লীহা	কাস, শ্বাস, রক্তপিত্ত, কুষ্ঠ, দাদ, চুলকনা
কাঁকরোল— অগ্নিদীপক, মলনাশক	জ্বর, অজীর্ণ, অম্লপিত্ত, গুল্ম, শ্বাস, কাস, প্রমেহ, শোথ, অরুচি, শীতপিত্ত, কুষ্ঠ, মসূরিকা, নাসা, নেত্ররোগ	যক্ষ্মা
কাঁকুড়—পিত্ত ও কফনাশক,	তৃষ্ণা, দাহ, ব্রণ	অতীসার
কাঁচকলা—কফঘ্ন, বলকারক	অতীসার, অজীর্ণ, রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, প্রমেহ, পাণ্ডু, হৃদ্রোগ, মসূরিকা	
কুমড়া (সাদা)—পিত্তনাশক, শুক্র ও মাংস বর্দ্ধক, বস্তিশোধক	পাণ্ডু, রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, অরুচি, তৃষ্ণা, মূর্চ্ছা, দাহ, প্রমেহ, উন্মাদ বাতরক্ত, হৃদ্রোগ, মূত্রকৃচ্ছ্র, মূত্রাঘাত, অশ্মরী, অম্লপিত্ত	বাতব্যাধি
গাজর—অগ্নিদীপক, কফ ও বায়ুনাশক	পুরাতন জ্বর, রক্তপিত্ত, অর্শ, গ্রহণী, শোথ	
চাল্‌তা—পিত্ত ও রক্তদোষনাশক, কেশের হিতকর	অতীসার, অরুচি, হৃদ্রোগ, ব্রণ, বিসর্প, কুষ্ঠ, স্ফোটক	
ডুমুর—পিত্ত, কফ, রক্তদুষ্টি ও ক্ষয়নাশক	প্রমেহ, রক্তপিত্ত, ক্ষয়, পাণ্ডু, কামলা, অর্শ, ব্রণ, কুষ্ঠ	বাতব্যাধি
থোড়—অগ্নি ও রুচিবর্দ্ধক	রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, প্রমেহ, অসৃগ্দর, যোনিদোষ	

তরীতরকারি	কোন্ রোগে পথ্য	কোন্ রোগে বিশেষ অপথ্য
পটোল—পাচক, অগ্নি-দীপক, শুক্রকারক, ত্রিদোষনাশক	**সমস্ত রোগেই কচি পটোল সুপথ্য**	
বেগুন (কচি)—কফ ও পিত্তনাশক অগ্নি-দীপক	জ্বর, অজীর্ণ, পাণ্ডু, কাস, শ্বাস, অরুচি, বাতব্যাধি, আমবাত, শূল, শোথ, ব্রণ, কর্ণ, নাসা ও নেত্ররোগ, মেদঃবৃদ্ধি	রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা,
মাণকচু—লঘু, পিত্তনাশক	শোথ, উদরী	
মূলা (কচি)—পাচক, ত্রিদোষনাশক	জ্বর, অজীর্ণ, কাস, শ্বাস, স্বরভেদ, অরুচি, ক্রিমি, গুল্ম, শূল, হৃদ্রোগ, অর্শ, শোথ, ব্রণ, ভগন্দর, উপদংশ, মুখ-কণ্ঠ-নাসা ও নেত্ররোগ	বাতরক্ত
মোচা—বায়ু, পিত্ত ও কফ-নাশক	অতীসার, ক্রিমি, রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, মূর্চ্ছা, দাহ, প্রমেহ, ব্রণ, অম্লপিত্ত, নেত্ররোগ	
রসুন, পেঁয়াজ—পাচক, রক্ত-শুক্র-মেধা-বর্দ্ধক, রসায়ন, পিত্তকারক	অগ্নিমান্দ্য, জীর্ণজ্বর, ক্রিমি, অরুচি, অর্শ, পাণ্ডু, কাস, শ্বাস, শূল, গুল্ম, হৃদ্রোগ, বাতব্যাধি, আমবাত, প্রমেহ, শোথ, উদরী, কুষ্ঠ, ফোড়া, স্বরভেদ, নাসা, নেত্ররোগ	রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, বিসর্প
লাউ—পুষ্টিকারক, ধাতু ও স্তন্যবর্দ্ধক,	রক্তপিত্ত, দাহ	অতীসার, কাস, অর্শ, বাতব্যাধি, প্রমেহ

ডাল	কোন্ রোগে পথ্য	কোন্ রোগে বিশেষ অপথ্য
শিম—শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, দাহজনক, বলকারক	শোথ, বিদ্রধি (ফোড়া)	অতীসার, রক্ত-পিত্ত, যক্ষ্মা, অর্শ, পাণ্ডু, শ্বাস, বমি, বাতব্যাধি, বাত-রক্ত, মসূরিকা
ডাল (যূষ)—		
মুগ (কাঁচা মুগ)—লঘু, ধারক, চক্ষুর হিতকর, জ্বরনিবারক	জ্বর, পাণ্ডু, রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা প্রভৃতি প্রায় সমস্ত রোগে পথ্য ; (সমুদায় ডালের সূপের মধ্যে ইহার সূপ উত্তম)	বাতব্যাধি
মসূর—মলসংগ্রাহক, কফ-পিত্ত-রক্তদোষ ও জ্বর নাশক	অতীসার, জ্বর, পাণ্ডু, রক্ত-পিত্ত, তৃষ্ণা, দাহ, মেদঃবৃদ্ধি, ব্রণ, কুষ্ঠ, বিসর্প, বিস্ফোট প্রভৃতি	
ছোলা—বায়ুজনক, পিত্ত-প্রশমক, রক্তদোষ-নাশক	জ্বর, রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, তৃষ্ণা, দাহ, বাতরক্ত, প্রমেহ, মেদঃবৃদ্ধি, বিসর্প, বিস্ফোট	বাতব্যাধি
অড়হড়—কফ-পিত্ত ও রক্তদুষ্টিনাশক, ধারক, বর্ণপ্রসাদক	অতীসার, পাণ্ডু, রক্তপিত্ত, বাতরক্ত, প্রমেহ, ব্রণ, কুষ্ঠ, বিসর্প	
মটর—আমদোষকারক, অতিশয় বায়ুজনক	মূর্চ্ছা, মদাত্যয়	বাতরক্ত
বরবটি—বাতবর্দ্ধক, বল-কারক, স্তন্যজনক		বাতব্যাধি
মাষকলাই—অতিশয় বায়ু-নাশক, শুক্র ও স্তন্য বর্দ্ধক, পুরুষত্ব বৃদ্ধি-কারক	বাতব্যাধি, হৃদ্রোগ, শূল, মসূরিকা	যক্ষ্মা, রক্তপিত্ত, অতীসার, শ্বাস, বাতরক্ত, আমবাত, ক্রিমি, পাণ্ডু, মেদঃ-বৃদ্ধি, কুষ্ঠ, অম্লপিত্ত, মুখরোগ

দুগ্ধ-বর্গ	কোন্ রোগে পথ্য	কোন রোগে বিশেষ অপথ্য
কলাই (বিউলি)—	গুণ প্রায় মাষকলাইএর ন্যায়	
কুলথকলাই— সংগ্রাহী, মূত্রকারক, কফ ও বায়ুনাশক, রক্তপিত্ত-কারক	কাস, শ্বাস, হিক্কা, অর্শ, জ্বর, আমবাত, বাতব্যাধি, গুল্ম, ক্রিমি, মূত্রকৃচ্ছ্র, মূত্রাঘাত, অশ্মরী, প্রমেহ, মেদঃবৃদ্ধি, শোথ, উদরী, বিদ্রধি, শীতপিত্ত নাসা, মুখরোগ	রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, বাতরক্ত, অম্লপিত্ত
দুগ্ধ—বাতপিত্তঘ্ন, সদ্যঃ শুক্র-কারক, ওজঃবর্দ্ধক, জরা ও ব্যাধিনাশক, রসায়ন, সকল প্রাণিরই সাত্ম্য	পুরাতন জ্বর, গ্রহণী, রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা প্রভৃতি প্রায় সমস্ত রোগেই দুগ্ধ পথ্য	নবজ্বর, তরুণ অতীসার, আমবাত, প্রমেহ, মেদঃবৃদ্ধি, কুষ্ঠ, অম্লপিত্ত
ঘৃত—অগ্নিদীপক, আয়ুষ্য, বাতপিত্তঘ্ন, কফ-কারক, চক্ষুষ্য, বয়ঃ-স্থাপক,	পুরাতন জ্বর, অর্শ, অগ্নিমান্দ্য, পাণ্ডু, রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, কাস, শ্বাস, অরুচি, দাহ, উন্মাদ, বাতব্যাধি মূত্রকৃচ্ছ্র, গলগণ্ড, ব্রণ, কুষ্ঠ, মসূরিকা, নেত্ররোগ প্রভৃতি	নবজ্বর, অতীসার, যকৃদ্দোষ, প্রমেহ, মেদঃবৃদ্ধি
মাখম (টাট্কা)—অগ্নি-বর্দ্ধক, ধারক, শুক্র-জনক, বায়ুনাশক	রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, কাস, শ্বাস, অর্শ, গ্রহণী, অরুচি, অগ্নিমান্দ্য, পাণ্ডু, দাহ, নেত্ররোগ	
ছানা—গুরু, শ্লেষ্মকর, বল-কারক		অগ্নিমান্দ্য, গলগণ্ড, ব্রণ
দধি (মিষ্ট)—অগ্নিদীপক, শুক্রবর্দ্ধক	অতীসার, অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, অরুচি, মূত্রকৃচ্ছ্র, মূত্রাঘাত, কৃশতা	রক্তপিত্ত, জ্বর, অর্শ, বাতরক্ত, আম-বাত, প্রমেহ, শোথ, শূল, গুল্ম, ক্রিমি, ভগন্দর, উদরী, প্লীহা ও যকৃদ্দোষ, পাণ্ডু, হৃদ্রোগ, কুষ্ঠ, উপদংশ, রক্তদুষ্টি

মাংস	কোন রোগে পথ্য	কোন রোগে বিশেষ অপথ্য
ঘোল—ধারক, অগ্নিদীপক, শুক্রবর্দ্ধক, বায়ুনাশক	অতীসার, গ্রহণী, অর্শ, শোথ, উদরী, অরুচি, অগ্নিমান্দ্য, আমবাত, শূল, গুল্ম, ক্রিমি, ভগন্দর, প্লীহা ও যকৃদ্দোষ, পাণ্ডু, হৃদ্রোগ, বিষমজ্বর, মেদঃবৃদ্ধি, মূত্রকৃচ্ছ, প্রমেহ	কুষ্ঠ, উপদংশ, বাতরক্ত, ব্রণ, তরুণ জ্বর
মধু—অগ্নিদীপক, চক্ষুর হিতকর, পুষ্টিকারক, তেজঃবর্দ্ধক	একমাত্র বাতব্যাধি ছাড়া অপর সমস্ত রোগে পুরাতন মধু সুপথ্য	বাতব্যাধি
মৎস্য—পুষ্টিকারক, শুক্র বর্দ্ধক, কফপিত্তজনক	বাতব্যাধি; অতীসার, জ্বর প্রভৃতিতে ক্ষুদ্র টাটকা মৎস্যের ঝোল সুপথ্য	নবজ্বর, অর্শ, কাস, শ্বাস, আমবাত, মেদঃবৃদ্ধি, রক্তদুষ্টি, নেত্ররোগ
মাংস-যূষ—শ্রেষ্ঠ বৃংহণ বা শরীরের পুষ্টিকারক, বায়ুনাশক	পুরাতন জ্বর, অতীসার, পাণ্ডু, রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, কাস, শ্বাস, অরুচি, বমি, বাতব্যাধি, শূল, গুল্ম, হৃদ্রোগ, মূত্রকৃচ্ছ্র, প্রমেহ, উদরী, শোথ, কুষ্ঠ, কর্ণরোগ, নেত্ররোগ প্রভৃতি (এখানে মাংসের যূষ বলিতে জাঙ্গল পশুপক্ষীর মাংস বুঝিতে হইবে। জলে ও জলাভূমিতে বিচরণকারী পশুপক্ষী ছাড়া অপর পশুপক্ষীকে 'জাঙ্গল' বলে।)	নবজ্বর, অর্শ, ক্রিমি, মেদঃবৃদ্ধি, যকৃদ্দোষ

ছয় রস	কোন্ রোগে পথ্য	কোন্ রোগে বিশেষ অপথ্য
মধুর-	রক্তপিত্ত, অরুচি, দাহ, বাতব্যাধি, মূত্রকৃচ্ছ্র, ব্রণ	নবজ্বর, ক্রিমি, প্রমেহ, মেদঃবৃদ্ধি, গলগণ্ড, শীতপিত্ত
অম্ল -	অতীসার, বাতব্যাধি, শূল, মূত্রকৃচ্ছ্র, নাসা	জ্বর, ক্রিমি, পাণ্ডু, রক্তপিত্ত, বাতরক্ত, হৃদ্রোগ, প্রমেহ, গলগণ্ড, ব্রণ, কুষ্ঠ, অম্লপিত্ত, মসূরিকা, মুখরোগ, নেত্ররোগ
লবণ -	অতীসার, অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, বাতব্যাধি, শূল, মূত্রকৃচ্ছ্র, নাসা	পাণ্ডু, রক্তপিত্ত, বাতরক্ত, প্রমেহ, উদরী, শোথ, ব্রণ, অম্লপিত্ত, নেত্ররোগ
কটু-	অগ্নিমান্দ্য, ক্রিমি, আমবাত, শোথ, গলগণ্ড, মুখরোগ, নাসা	রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা মূর্চ্ছা, দাহ, বাতব্যাধি, বাতরক্ত, ব্রণ, অম্লপিত্ত, মসূরিকা
তিক্ত-	অগ্নিমান্দ্য, ক্রিমি, পুরাতন জ্বর, অরুচি, বাতরক্ত, আমবাত, শূল, প্রমেহ, উদরী, শোথ, ব্রণ, কুষ্ঠ, অম্লপিত্ত, মুখরোগ, নেত্ররোগ	নবজ্বর, যক্ষ্মা, স্বরভেদ
কষায়-	অতীসার, ক্রিমি, রক্তপিত্ত, শূল, প্রমেহ, ব্রণ	বাতব্যাধি, হৃদ্রোগ

(৩) কয়েকটা সাধারণ খাদ্যদ্রব্যের পরিপাক-কাল

দ্রব্য——পরিপাক-কাল (ঘণ্টা)		দ্রব্য——পরিপাক-কাল (ঘণ্টা)		দ্রব্য——পরিপাক-কাল (ঘণ্টা)	
আতা ...	২	ডালের যূষ—		বেগুন (কচি) ...	২॥
আনারস ...	২॥	,, মসূর ...	২	বেল ...	২॥
আম ...	২	,, কলাই ...	২	ভাত ...	২
আলু ...	২	,, ছোলা ...	৩	মৎস্য, ক্ষুদ্র ...	২
এরারুট ...	১	,, অড়হড়	৩	,, চিংড়ী ...	২॥
এঁচোড় ...	২॥	,, মটর ...	৩	,, রুই ...	২॥
কচুরী, সিঙ্গাড়া ...	৩	ডিম (কাঁচা) ...	২॥	,, ইলিশ ...	৩
কাঁচকলা ...	২॥	,, (অর্দ্ধসিদ্ধ) ...	৩	মাংস—ছাগ ...	২॥
কাঁটাল ...	৩	,, (সুসিদ্ধ) ...	৩॥	,, মেষ ...	২॥
খই ...	১	তৈল ...	৪	,, হরিণ ...	২॥
খরমুজ ...	২	দাড়িম ...	১	,, মুরগী ...	২
খিঁচুড়ী ...	৩	দুগ্ধ—গো ...	২	,, হাঁস ...	৩
খোবানি ...	৪	,, ছাগ ...	২	,, পায়রা ...	৪
গাজর ...	৩	,, মহিষ ...	২॥	,, বন্যপক্ষী ...	৩
গুড় ...	৩	নারিকেল, ঝুনা ...	৩	,, কচ্ছপ ...	৪
গোলাপজাম ...	২॥	পটল ...	২॥	মাখন ...	৩॥
ঘৃত ...	৩	পায়স ...	৪	মিছরী ...	১
চিনি ...	৩	পেস্তা ...	৫	মুড়ি ...	২
চিঁড়ার মণ্ড ...	১॥	পোলাও ...	৫	মূলা (কচি) ...	২॥
ছানা ...	৩॥	রুটি ...	১॥	যবের ছাতু ...	৩
ছোলা ...	৪	ফুলকপি ...	৩	রুটী ...	২॥
ঝিঙ্গা ...	২॥	বাতাসা ...	২	লুচি ...	২॥
ডাব ...	১॥	বাদাম ...	৪	সন্দেশ ...	৩
ডালের যূষ—		বার্লি ...	১		
,, মুগ ...	১	বাঁধাকপি ...	৩		

(৪) বিরুদ্ধ-ভোজন

আমরা সচরাচর যে সকল খাদ্যদ্রব্য ব্যবহার করিয়া থাকি, তাহাদের মধ্যে এমন অনেকগুলি দ্রব্য আছে যেগুলি একত্র ভোজন করিলে পরস্পর বিরুদ্ধগুণ হইয়া থাকে। বাঙ্গলায় আমরা এইরূপ অনেকগুলি বিরুদ্ধভোজন করিয়া থাকি,—যেমন দুধ বা দধির সহিত কলা খাওয়া, দুগ্ধের সহিত অম্ল-দ্রব্য খাওয়া, দই-মাছ, ইত্যাদি। এইরূপ বিরুদ্ধ-ভোজনে শিশুকাল হইতেই অভ্যস্ত হওয়ায় উহা বাঙ্গালীর সাত্ম্য হইয়া গিয়াছে। কিন্তু যতদূর সম্ভব বিরুদ্ধ-ভোজনে অভ্যস্ত না হওয়াই ভাল; কারণ বিরুদ্ধ-ভোজন দ্বারা বহু রোগের সৃষ্টি হয়। নিম্নে কয়েকটী বিরুদ্ধ-ভোজনের কথা বলা হইল।

দুগ্ধের সহিত—(১) মৎস্য ও মাংস (২) কুল (৩) জাম (৪) কয়েদবেল (৫) নারিকেল (৬) পেয়ারা (৭) কাঁঠাল (৮) চাল্‌তা (৯) কুমড়া (১০) শিম (১১) ডেও মাদার (১২) মাষকলাই (১৩) কুলথকলাই (১৪) মোচা (১৫) আমলকী (১৬) কদলী (১৭) দাড়িম (১৮) লবণ এবং (১৯) করমচা, কামরাঙ্গা, তেঁতুল ও সর্ব্বপ্রকার অম্লদ্রব্য একত্র ভোজন করা বিরুদ্ধ বলিয়া জানিবে।

মূলা প্রভৃতি কাঁচা জিনিষ এবং রসুন, সজিনাশাক ও তুলসী ভক্ষণ করিয়া দুগ্ধ পান করিবে না।

তাল, দুগ্ধ, দধি বা ঘোলের সহিত কদলী খাইবে না।

মধু, গুড়, তিল, মাষকলাই, মূলা ও পদ্ম বা শালুকের ডাঁটা—ইহাদের কাহারও সহিত মাংস একত্রে ভোজন করিবে না।

কুক্কুট-মাংস দধির সহিত খাইবে না।

পায়রা বা হরিয়াল পাখীর মাংস সূরিষার তৈলে ভাজিয়া খাইবে না।

কাঁসার পাত্রে ঘৃত দশদিন থাকিলে আর খাইবে না।

মাখনের সহিত শাক খাইবে না। তিলবাটা ও পুঁইশাক একত্র খাইবে না।

ভল্লাতক (ভেলা) ও উষ্ণজল পরস্পর বিরুদ্ধ।

মধু উষ্ণ করিয়া পান, মধু পান করিয়া উষ্ণজল খাওয়া, মধুর সহিত মূলা এবং সমপরিমাণ ঘৃত ও মধু একত্র অথবা সমপরিমাণ মধু ও জল একত্র পান বিরুদ্ধ।

•

(৫) ভাইটামিন

•

ভাইটামিন একটা পৃথক্ খাদ্য নহে। চাল, ডাল, তরীতরকারি, দুধ, ঘি, জল প্রভৃতি খাদ্য লইয়া আমরা যেমন নাড়াচাড়া করিতে পারি, ভাইটামিন লইয়া সেরূপ নাড়াচাড়া করিতে পারি না, অথবা চোখেও দেখিতে পাই না। অথচ এই ভাইটামিন প্রাণিদিগের প্রাণধারণের জন্য একান্ত আবশ্যক, না হইলে চলে না,—ইহাই নব্যবিজ্ঞানের মত। দুধে ভাইটামিন আছে—অর্থাৎ দুধে এমন "একটা কিছু" আছে যাহাতে উহা শরীরের বিশেষভাবে পুষ্টিসাধন করে। দুগ্ধস্থিত এই অজ্ঞাত পদার্থকে 'ভাইটামিন' বলে। যে যে খাদ্যদ্রব্যে ভাইটামিন আছে সেগুলি অপরাপর খাদ্যদ্রব্য অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকারক। জীবের প্রাণস্বরূপ বলিয়া ইহাদিগকে "খাদ্যপ্রাণ" বলে।

আজকাল অনেক প্রকার ভাইটামিন আবিষ্কার হইয়াছে। বিভিন্ন বিভিন্ন ভাইটামিনের বিভিন্ন বিভিন্ন গুণ। নিম্নে প্রধান পাঁচটি ভাইটামিন কোন্ কোন্ খাদ্যদ্রব্যে আছে, তাহার একটী মোটামুটী তালিকা দেওয়া হইল।

ভাইটামিন 'এ'—ব্যাধি-প্রতিষেধক, রক্তপরিষ্কারক ও চক্ষু-রোগ নাশক

• •

দুগ্ধ, মাখন, ঘৃত, ছানা, দধি, ঘোল, বড় মাছ, মাছের তেল, মেটে, ডিমের কুসুম, পালং শাক, লেটুস্, ধনের শাক, বাঁধাকপি, মূলার শাক,

বাঁশের কোঁড়, রাঙ্গা আলু, বিলাতি বেগুন, গাজর, তিল, ভুট্টা প্রভৃতিতে যথেষ্ট পরিমাণে আছে; আম, পেঁপে, নারিকেল, নেবু প্রভৃতি ফল এবং ডালে সামান্য আছে।

ভাইটামিন 'বি'—শোথনাশক

দুগ্ধ (বিশেষতঃ ধারোষ্ণ দুগ্ধ), দধি, ঘোল, ঢেঁকিছাঁটা চাউল, লাল আটা, সুজী, বার্লি, ভুট্টা, ছোলা, সকলপ্রকার ডাল, সকলপ্রকার মেওয়া, মাংস, মেটে, ডিমের কুসুম, মৎস্য, প্রায় সকল রকম ফল ও শাক-সব্জীতে আছে।

ভাইটামিন 'সি'—দন্তরোগনাশক, রক্ত ও কোষ্ঠপরিষ্কারক

প্রায় সকল প্রকার ফল ও টাট্‌কা শাকসব্জীতে প্রচুর পরিমাণে আছে। দুগ্ধ, দধি ও ঘোলে অল্প পরিমাণে আছে।

ভাইটামিন 'ডি'—কৃশতা-নাশক

দুগ্ধ, মাখন, ঘৃত, ডিমের কুসুম, মাছের তেল, পাঁটার মুড়ি ও মেটে প্রভৃতিতে আছে।

ভাইটামিন 'ই'—বন্ধ্যাত্বনাশক

ঢেঁকি-ছাঁটা চাউল, চিঁড়া, চাউলের কুঁড়া, যব, গম, ভুঁষি সমেত আটা, ভুট্টা, সুজী, অঙ্কুরিত ছোলা ও মুগ, ডিমের কুসুম, পাঁটার মুড়ি, মেটে, মাছের তেল, বিলাতী বেগুন, পালং শাক, লেটুস্ প্রভৃতিতে আছে; দুগ্ধে এবং ডালিম, আঙ্গুর, আপেল, কমলানেবু ও গোঁড়ানেবুতে সামান্য আছে।

